TANITA
Monitoring Your Health

UM-072
Body Fat Monitor / Scale



GB Instruction Manual
Read this Instruction Manual carefully and keep it for future reference.

D Bedienungsanleitung
Lesen Sie sich diese Bedienungsanleitung bitte sorgfältig durch und bewahren Sie sie zum späteren Nachschlagen auf.

F Mode d'emploi
A lire attentivement et à garder en cas de besoin.

NL Gebruiksaanwijzing
Deze handleiding aandachtig lezen en voor naslagdoeleinden bewaren.

I Manuale di Istruzioni
Leggere attentamente questo manuale di istruzioni e conservarlo per consultazioni future.

E Manual de instrucciones
Lea detenidamente este manual de instrucciones y guárdelo para futura referencia.

P Manual de instruções
Leia cuidadosamente este manual e guarde-o para futura referência.

Tanita UK Ltd.
The Barn, Philpots Close, Yiewsley,
Middlesex, UB7 7RY UK
Tel: +44 (0)1895 438577
Fax: +44 (0)1895 438511
www.tanita.co.uk

Tanita Europe GmbH
Dresdener Strasse 25
D-71065 Sindelfingen
Germany
Tel: +49 (0)-7031-6189-6
Fax: +49 (0)-7031-6189-71
www.tanita.de

Tanita France S.A.
Villa Labrouste
68 Boulevard Bourdon
92200 Neuilly-Sur-Seine France
Tel: +33 (0)-1-55-24-99-99
Fax: +33(0)-1-55-24-98-68
www.tanita.fr

Tanita Corporation
14-2, 1-Chome, Maeno-Cho
Itabashi-Ku, Tokyo, Japan 174-8630
Tel: +81(0)-3-3968-2123
Fax: +81(0)-3-3967-3766
www.tanita.co.jp
ISO 9001 Certified

Tanita Corporation of America Inc.
2625 South Clearbrook Drive
Arlington Heights, IL 60005 USA
Tel: +1-847-640-9241
Fax: +1-847-640-9261
www.tanita.com

Tanita Health Equipment H.K. Ltd.
Unit 301-303 3/F Wing On Plaza
62 Mody Road, Tsimshatsui East
Kowloon, Hong Kong
Tel: +852 2838 7111
Fax: +852 2838 8667

UM0727811(2)



GB Table of Contents

D Inhaltsverzeichnis

F Table des matières

NL Inhoudsopgave

I Indice

E Índice de materias

P Tabela de conteúdo

INTRODUCTION

Thank you for selecting a Tanita Body Fat Monitor/Scale. This model uses the BIA (Bioelectrical Impedance Analysis) technique, a state-of-the-art technology for body fat assessment.

Note: Read this Instruction Manual carefully and keep it handy for future reference.

⚠ Safety Precautions

- **Persons with implanted electronic medical equipment, such as a pacemaker, should not use the Body Fat Monitor feature on this Tanita Body Fat Monitor/Scale. This Body Fat Monitor/Scale passes a low-level electrical signal through the body, which may interfere with the operation of a pacemaker.**
- The Tanita Body Fat Monitor/Scales are intended for home use only. This unit is not intended for professional use in hospitals or other medical facilities; it is not equipped with the quality standards required for heavy usage experienced under professional conditions.
- Do not use this unit on slippery surfaces such as wet floors.

The BIA Method

Tanita Body Fat Monitor/Scales use the BIA (Bioelectrical Impedance Analysis) technique. In this method, a safe, low-level electrical signal is passed through the body. It is difficult for the signal to flow through fat in the human body, but easy to flow through moisture in the muscle and other body tissues. The difficulty with which a signal flows through a substance is called impedance. So the more resistance, or impedance, the signal encounters, the higher the body fat reading.



Tanita's patented "foot-pad" design sends a safe, low-level electrical signal through the body to determine its composition.

Body Fat Percentage Fluctuations in a Day

Hydration levels in the body may affect body fat readings. Readings are usually highest in the early waking hours, since the body tends to be dehydrated after a long night's sleep. For the most accurate reading, a person should take a body fat percentage reading at a consistent time of day under consistent conditions.

Besides this basic cycle of fluctuations in the daily body fat readings, variations may be caused by hydration changes in the body due to eating, drinking, menstruation, illness, exercising, and bathing. Daily body fat readings are unique to each person, and depend upon one's lifestyle, job and activities.



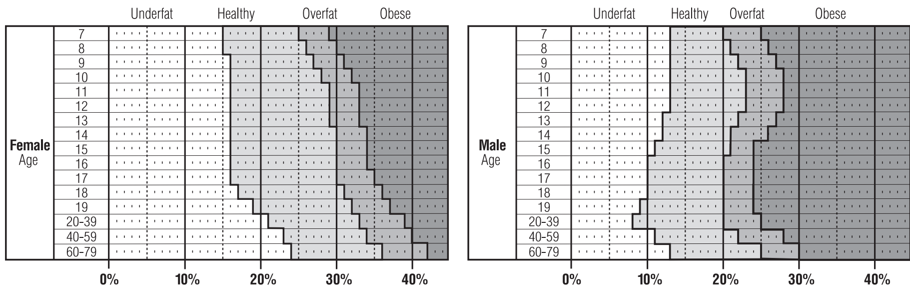
PRINCIPLES OF ESTIMATING BODY FAT PERCENTAGE

Tanita Body Fat Monitor/Scales allow you to determine your body fat percentage at home as easily as you measure your weight.

What is Body Fat Percentage?

Body fat percentage is the percentage of fat in your body. Too much body fat has been linked to conditions such as high blood pressure, heart disease, diabetes, cancer, and other disabling conditions.

Body Fat Ranges for Standard Children [1,2]
Body Fat Ranges for Standard Adults [3,4]



[1] *Body Fat Reference Curves for children Targeted at BMJ (British Medical Journal) Draft 1-AMP 19 June 2004 (by Dr Andrew)*
[2] *Gallagher D et al. Am J Clin Nutr 2000,72:694-701. "Healthy percentage body fat ranges:an approach for developing guidelines based on body mass index."*
[3] *Based on NIH/WHO BMI Guidelines.*
[4] *As reported by Gallagher, et al, at NY Obesity Research Center. To determine the percentage of body fat that is appropriate for your body, consult your physician.*



WHAT IS BASAL METABOLIC RATE (BMR)?

WHAT IS BMR?

Your Basal Metabolic Rate(BMR) is the minimum level of energy your body needs when at rest to function effectively including your respiratory and circulatory organs, neural system, liver, kidneys, and other organs. You burn calories when sleeping.

About 70% of calories consumed every day are used for your basal metabolism. In addition, energy is used when doing any kind of activity however; the more vigorous the activity is the more calories are burned. This is because skeletal muscle (which accounts for approximately 40% of your body weight) acts as your metabolic engine and uses a large amount of energy. Your basal metabolism is greatly affected by the quantity of muscles you have, therefor increasing your muscle mass will help increase your basal metabolism.

By studying healthy individuals, scientists have found that as people age, their metabolic rate changes. Basal metabolism rises as a child matures. After a peak at the age of 16 or 17, it typically starts to decrease gradually.

Having a higher basal metabolism will increase the number of calories used and help to decrease the amount of body fat. A low basal metabolic rate will make it harder to lose body fat and overall weight.

HOW DOES A TANITA BODY COMPOSITION MONITOR CALCULATE BMR?

The basic way of calculating Basal Metabolic Rate BMR is a standard equation using weight and age. Tanita has conducted in-depth research into the relationship of BMR and body composition giving a much more accurate and personalized reading for the user based on the impedance measurement. This method has been medically validated using indirect calorimetry (measuring the breath composition).*

*Reliability on equation for Basal Metabolic Rate: At 2002 Nutrition Week : A Scientific and Clinical Forum and Exposition Title: International Comparison: Resting Energy Expenditure Prediction Models: The American Journal of Clinical Nutrition



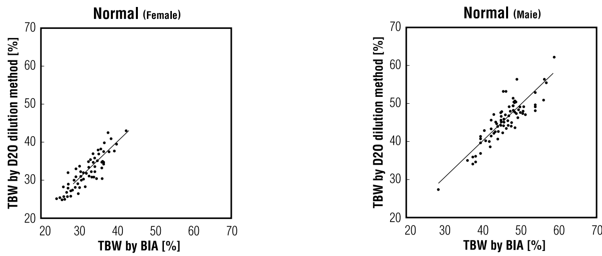
What is Total Body Water Percentage?

Total Body Water Percentage is the total amount of fluid in a person's body expressed as a percentage of their total weight. Approximately 50 –65% of the weight of a healthy person is water. Water plays a vital role in many of the body's processes and is found in every cell, tissue and organ. Maintaining a healthy total body water percentage will ensure the body functions efficiently and will reduce the risk of developing associated health problems.

How To Measure Total Body Water

The Deuterium Dilution Method is currently used as a typical method to measure total body water (TBW) percentage. In contrast, this instrument estimates TBW by using BIA. An agreement of over 80% is obtained between this instrument and the Deuterium Dilution Method.

Note: The Deuterium Dilution Method measures total body water based on the analysis of the deuterium oxide isotope in urine before and after ingestion of an oral dose.



Normal Total Body Water Percentage (% TBW)

The normal total body water percentage ranges for adults are:
Female: 45-60%
Male : 50-65%

Note: The total body water percentage of a person with a high percentage of body fat may fall below the normal ranges.

Daily Rhythm of Total Body Water

Try to monitor total body water percentage at the same time of day and under the same conditions. This increases the accuracy of the readings. The best time is in the early evening, before the evening meal, when hydration levels are more stable. Total body water percentage tends to be underestimated to a degree if measured immediately after getting out of bed, not only because of dehydration but also because the fluid in the body will be stored centrally in the body's trunk. As the day progresses this fluid becomes more evenly distributed due to the effect of gravity. Total body water percentage is not affected by fluids consumed until they are absorbed by the body tissues.

Important Notes

- Take your measurements at the same time of day and under the same conditions.
- Measured results depend on the redistribution of water in the body and/or changes in body temperature. Factors affecting total body water levels include sleep, physical activity, eating and drinking, illness and medications, bathing patterns and urination.
- Take fluids immediately if you have any symptoms of dehydration, particularly after physical activity or bathing. Symptoms include a dry mouth, headache, nausea, dizziness, skin dryness, a rise in temperature, loss of concentration, etc. If symptoms persist, consult your doctor immediately.
- Elderly people are at increased risk of dehydration as they have less sensitivity to thirst and other symptoms.
- This instrument does not directly measure an individual's total body water content. The percentage reading from the monitor is only an estimate. Look for long-term changes and try to maintain a consistent, healthy total body water percentage.
- This instrument will not give total body water readings for children.



WHAT IS MUSCLE MASS?

This feature indicates the weight of muscle in your body. The muscle mass displayed includes the skeletal muscles, smooth muscles (such as cardiac and digestive muscles) and the water contained in these muscles.
Muscles play an important role as they act as an engine in consuming energy. As your muscle mass increases, your energy consumption increases helping you reduce excess body fat levels and lose weight in a healthy way.

WHAT IS PHYSIQUE RATING?

This feature assesses your physique according to the ratio of body fat and muscle mass in your body.
As you become more active and reduce the amount of body fat, your physique rating will also change accordingly. Even though your weight may not change, your muscle mass and body fat levels may be changing making you healthier and at lower risk of certain diseases.
Each person should set their own goal of which physique they would like and follow a diet and fitness programe to meet that goal.

Result	Physique Rating	Explanation
1	Hidden obese	**Small Frame Obese** This person seems to have a healthy body type based on physical appearance; however, they have a high body fat % with low muscle mass level.
2	Obese	**Medium Frame Obese** This person has a high body fat percentage, with a moderate muscle mass level.
3	Solidly-built	**Large Frame Obese** This person has both a high body fat % and a high muscle mass.
4	Under exercised	**Low Muscle & Average Body Fat%** This person has an average body fat % and a less than average muscle mass level
5	Standard	**Ave. Muscle & Ave. Body Fat %** This person has average levels of both body fat and muscle mass.
6	Standard Muscular	**High Muscle & Ave. Body Fat % (Athlete)** This person has an average body fat % and higher than normal muscle mass level.
7	Thin	**Low Muscle & Low Fat** This person has both a lower than normal body fat % and muscle mass level.az
8	Thin and muscular	**Thin and muscular (Athlete)** This person has lower than normal body fat % while having adequate muscle mass.
9	Very Muscular	**Very Muscular (Athlete)** This person has lower than normal body fat % while having above average muscle mass.

Source : Data from Columbia University (New York) & Tanita Institute (Tokyo)

GB

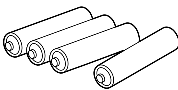
FEATURES AND FUNCTIONS

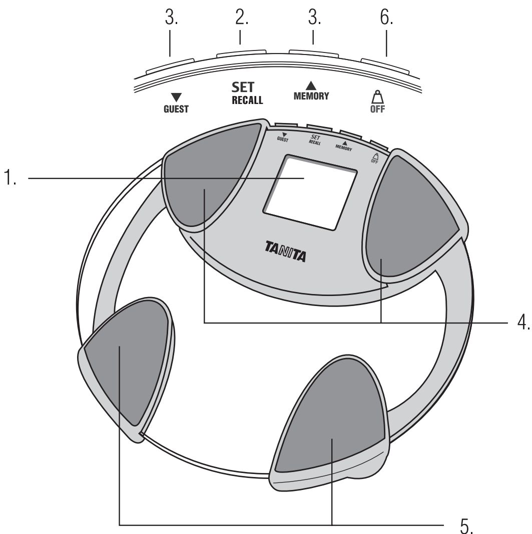
Measuring Platform

1. Display Screen
2. Set Button
3. Arrow (Select) Buttons
4. Ball-of-Foot Electrodes
5. Heel Electrodes
6. Weight-Only Key

Accessories

7. AA-Size Batteries (4)





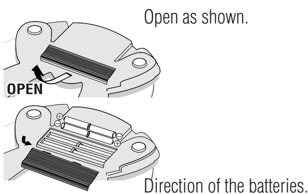
PREPARATIONS BEFORE USE

⚠ Inserting the Batteries

Open the battery cover on the back of the measuring platform. Insert the supplied AA-batteries as indicated.

Note: Be sure that the polarity of the batteries is set properly. If the batteries are incorrectly positioned the fluid may leak and damage floors. If you do not intend to use this unit for a long period of time, it is advisable to remove the batteries before storage.

Please note that the included batteries from factory may have decreased energy levels over time.



Open as shown.
Direction of the batteries.

⚠ Positioning the Monitor

Place the measuring platform on a hard, flat surface where there is minimal vibration to ensure safe and accurate measurement.

Note: To avoid possible injury, do not step on the edge of the platform.



Handling Tips

This monitor is a precision instrument utilizing state-of-the-art technology.
To keep the unit in the best condition, follow these instructions carefully:

- Do not attempt to disassemble the measuring platform.
- Store the unit horizontally, and place it so that the buttons will not be pressed accidentally.
- Avoid excessive impact or vibration to the unit.
- Place the unit in an area free from direct sunlight, heating equipment, high humidity, or extreme temperature change.
- Never submerge in water. Use alcohol to clean the electrodes and glass cleaner (applied to a cloth first) to keep them shiny; avoid soaps.
- Do not step on the platform when wet.
- Do not drop any objects onto the platform.



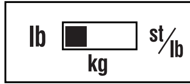
USEFUL FEATURES

- Tanita Body Fat Monitor/Scales allow you to know your weight, body fat percentage, and body water percentage simultaneously and easily, simply by stepping on a scale.
- Your Body Fat Monitor/Scale can be set for Adult or Children (ages 7-17), Male or Female.
- Personal data (Female/Male, Age, Height, etc.) can be pre-set and stored in memory for up to 4 people.
- Unique Healthy Range Indicator automatically displays where your body fat percentage falls within the Body Fat Ranges chart (p.2).
- Guest feature allows you to take readings without reprogramming one of the Personal keys.
- Weight-only Key provides quick weight readings.
- The unit emits a helpful "beep" when activated, and also at various stages in the programming and measuring process. Listen for these sounds which will prompt you to step on the unit, look at your readings, or confirm a setting.

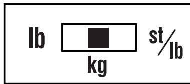
SWITCHING THE WEIGHT MODE **Note:** For use only with models containing the weight mode switch

You can switch the unit indication by using the switch on the back of the scale as shown in the figure.
Note: If weight mode is set to pounds or stone-pounds, the height programming mode will be automatically set to feet and inches.
Similarly, if kilograms is selected, height will be automatically set to centimetres.

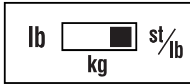
lb (pounds)



kg (kilograms)



st-lb (stone pounds)

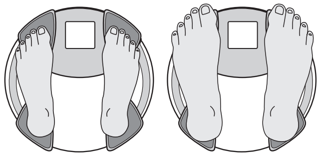


AUTOMATIC SHUT-DOWN FUNCTION

The automatic shut-down function shuts off the power automatically in the following cases:
- If you interrupt the measurement process. The power will shut down automatically within 10 to 20 seconds, depending upon the type of operation.
- If an extraordinary weight is applied to the platform.
- During programming, if you do not touch any of the keys or buttons within 60 seconds.*
- After you have completed the measuring process.

***Note:** If the power shuts off automatically, repeat the steps from "Setting and Storing Data in Memory" (p.8).

GETTING ACCURATE READINGS



Heels centered on electrodes

Toes may overhang measuring platform

Note: An accurate reading will not be possible if the soles of your feet are not clean, or if your knees are bent or you are in a sitting position.

To ensure accuracy, readings should be taken without clothing and under consistent conditions of hydration. If you do not undress, always remove your socks or stockings, and be sure the soles of your feet are clean before stepping on the measuring platform. Be sure that your heels are correctly aligned with the electrodes on the measuring platform. Don't worry if your feet appear too large for the unit - accurate readings can still be obtained if your toes overhang the platform. It is best to take readings at the same time of day. Try to wait about three hours after rising, eating, or hard exercise before taking measurements. While readings taken under other conditions may not have the same absolute values, they are accurate for determining the percentage of change as long as the readings are taken in a consistent manner. To monitor progress, compare weight and body fat percentage taken under the same conditions over a period of time.

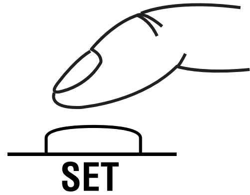


SETTING AND STORING PERSONAL DATA IN MEMORY

You will receive readings only if data has been programmed into one of the personal data memories or the Guest mode. The monitor can store personal details for up to 4 people.

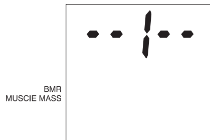
1. Turn on the Power

Press the Set button to turn on the unit. The unit will beep to confirm activation, the Personal data number will be displayed, and the display will flash.
Note: If you don't operate the unit for sixty seconds after the unit has been turned on, the unit will turn off automatically.
Note: If you make a mistake or want to turn the unit off before you have finished programming it, press the Weight-Only Key ( ) to force quit.



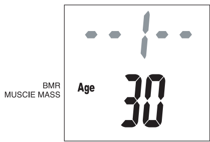
2. Select a Personal Key Number

Press the Up/Down buttons to select a Personal Key. Once you reach the Personal Key number you wish to use, press the Set button. The unit will beep once to confirm.



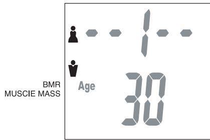
3. Set Age

The display defaults to Age 30 (range of user age is between 7-99). An arrow icon appears on the lower left side to indicate Age setting. Use the Up/Down buttons to scroll through numbers. When you reach your age, press the Set button. The unit will beep once to confirm.



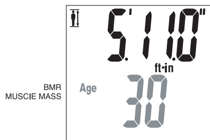
4. Select Female or Male

Use the Up/Down buttons to scroll through Female ( ) or Male ( ) settings, then press the Set button. The unit will beep once to confirm.



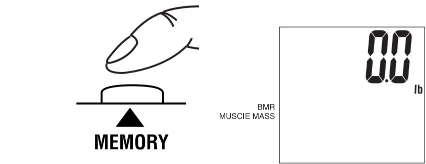
5. Specify the Height

The display defaults to 5' 7.0" (170cm) (range of user is from 3' 4.0" – 7' 3.0" or 100cm – 220cm). Use the Up/Down buttons to specify Height and then press the Set button. The unit will beep once to confirm.





TAKING WEIGHT AND BODY FAT READINGS



1. Select Personal Data Number

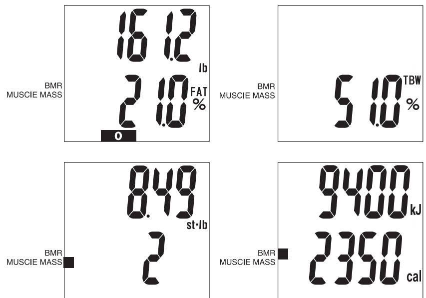
Press the Up button turn on. Use the Up/Down buttons to select your Personal data number. Press the Set button to confirm. (Release the key within 3 seconds or the display will show "Error".) The unit will beep and the display will show the programmed data.

The unit will beep again and the display will show "0.0". Now step onto the platform.

Note: •If you step onto the platform before "0.0" appears the display will show "Error" and you will not obtain a reading. Furthermore, if you do not step onto the measuring platform within about 30 seconds after "0.0" appears, the power is shut-off automatically.

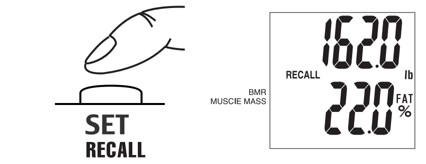
•When using the "Up" button to turn the unit on, the personal data number last used will appear first.

•Numbers that are not pre-programmed are automatically skipped.



2. Get Your Readings

Your weight will be shown first.
Continue to stand on the platform.
"00000" will appear on the display and disappear one by one from left to right.
The display will then flash your weight %FAT, %TBW and BMR alternately 3 times.
Note:Do not step off until Body Fat % is shown.



3. Recall Function

To obtain previous readings, press the SET button while the current readings are being displayed.
Press the SET button again to go back to the current Weight and Body Fat % result display.

UNDERSTANDING YOUR READING

Healthy Range Indicator (Standard Adults only*)

Your body fat monitor/scale automatically compares your body fat reading to the Healthy Body Fat Range chart.
Following your body fat percentage reading, a black bar will flash along the bottom of the display, identifying where you fall within the Body Fat Ranges for your age and gender. For example, if the squares appear above (**0**) area your range is within the Healthy Range – if they appear over (**-**) area, your reading is below the Healthy Range. For more about the Healthy Range, see page 2.

–	0	+	++
Under	Healthy	Over	Obese

(-) : Underfat; below the healthy body fat range. Increased risk for health problems.
(0) : Healthy; within the healthy body fat percentage range for your age/gender.
(+) : Overfat; above the healthy range. Increased risk for health problems.
(++) : Obese; high above the healthy body fat range. Greatly increased risk of obesity-related health problems.

***Note**: If you select Athlete mode, the unit will not display the Healthy Range Indicator. Athletes may have a lower body fat range based on their particular sport or activity.
(Range of user age is between 18-79)

GB

PROGRAMMING THE GUEST MODE

Guest mode allows you to programme the unit for a one-time use without resetting a Personal data number.
Press ▼ button to activate the unit. Then follow the steps: Set Age, Select Female or Male, and Specify Height.

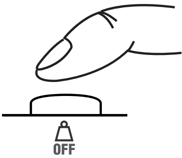
Note : If you step onto the platform before "0.0" appears the display will show "Error" and you will not obtain a reading.



TAKING WEIGHT MEASUREMENT ONLY

Select Weight-Only Key

Press the Weight-only key. After 2 or 3 seconds, "0.0" will appear in the display and the unit will beep. When "0.0" appears in the display, step onto the platform. The body weight value will appear. If you remain on the platform, the display will flash for about 30 seconds, and then the power will automatically turn off. If you step off the platform, the weight will continue to show for about 5 seconds, then "0.0" will appear and the unit will shut off automatically.



TROUBLESHOOTING

If the following problems occur …then…

- **A wrong weight format appears followed by kg, lb, or st-lb**
  Refer to "Switching the Weight Mode" on p.6.

- **"Lo" appears on the display, or all the data appears and immediately disappears.**
  Batteries are low. When this message appears, be sure to replace the batteries immediately, since weak batteries will affect the accuracy of your measurements. Change all the batteries at the same time with new AA-size batteries.
  Note: Your settings will not be erased from the memory when you remove the batteries.

- **"Err" appears while measuring.**
  Please stand on the platform keeping movement to a minimum.
  The unit cannot accurately measure your weight if it detects movement.

- **The Body Fat Percentage measurement does not appear or "-----" appears after the weight is measured.**
  Your personal data has not been programmed. Follow the steps on p.7.
  Make sure socks or stockings are removed, and the soles of your feet are clean and properly aligned with the guides on the measuring platform.

- **"OL" appears while measuring.**
  Reading cannot be obtained if the weight capacity is exceeded.

- **"Err FAT%" appears while measuring.**
  The Body Fat Percentage is more than 75%, readings cannot be obtained from the unit.



EINLEITUNG

Wir danken Ihnen, dass Sie sich für den Kauf einer Tanita Körperfettanalyse-Waage entschieden haben. Das Gerät arbeitet unter Einsatz der Bioelektrischen Impedanzanalyse (BIA), einem dem neuesten Stand der Technik entsprechenden Verfahren zur Messung von Körperfett.

Anmerkung: Lesen Sie sich diese Bedienungsanleitung bitte sorgfältig durch und bewahren Sie sie zum späteren Nachschlagen auf.

⚠ Sicherheitsmaßnahmen

- **Personen mit implantierten medizinischen Geräten wie z.B. einem Herzschrittmacher, wird empfohlen, die Körperfettmessungs-Funktion dieser Tanita Körperfettanalyse-Waage nicht zu benutzen. Dieses Gerät sendet ein schwaches elektrisches Signal durch den Körper, das die Funktionsfähigkeit eines Herzschrittmachers beeinträchtigen kann.**
- Diese Tanita Körperfettanalyse-Waage ist ausschließlich für private Nutzung bestimmt. Sie sollte nicht für gewerbliche oder professionelle Zwecke in Krankenhäusern oder anderen medizinischen Einrichtungen verwendet werden, da sie nicht den für häufigen Einsatz unter professionellen Bedingungen nötigen Normen entspricht.
- Verwenden Sie dieses Gerät nicht auf rutschigen Oberflächen oder nassem Fußboden.

Wichtige Hinweise für den Benutzer

Diese Körperfettanalyse-Waage ist für den Gebrauch von Erwachsenen und Kindern (7-17 Jahre) bestimmt, die wenig bis mäßig aktiv sind sowie for athletische Körpertypen.

Als „athletisch“ bezeichnet Tanita Personen, die etwa 10 Stunden pro Woche intensiv trainieren und einen Ruhepuls von höchstens 60 Schlägen/Minute haben. Darüber hinaus bezieht „athletisch“ Personen ein, die weniger als 10 Stunden pro Woche Sport treiben, im Laufe ihres Lebens jedoch sportlich immer sehr aktiv gewesen sind.

Die Körperfettanalyse-Funktion sollte von schwangeren Frauen nicht angewendet, von Profisportlern oder Bodybuildern nur zur Trendanalyse herangezogen werden.

Durch Fehlgebrauch des Geräts oder Stromstöße kann es zum Verlust der aufgezeichneten Daten kommen. Tanita übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch den Verlust von aufgezeichneten Daten entstehen.

Darüber hinaus haftet Tanita weder für Schäden und Verluste, die durch diese Geräte entstehen, noch für Forderungen Dritter.

Anmerkung: Die Ermittlung des Körperfetts variiert mit der im Körper vorhandenen Wassermenge und kann durch folgende Faktoren beeinflußt werden: Dehydrierung oder Überhydrierung wegen Alkoholgenuß, Menstruation, intensives körperliches Training usw.



Tanitas patentiertes "Fußelektrodendesign" sendet ein harmloses, schwaches, elektrisches Signal durch den Körper, um die Körperzusammensetzung zu bestimmen.

Die BIA-Methode

Die Tanita Körperfettanalyse-Waagen verwenden das Verfahren der Bioelektrischen Impedanzanalyse (BIA). Bei dieser Methode wird ein harmloses, schwaches elektrisches Signal durch den Körper gesandt. Fett ist ein schlechter Stromleiter, während Muskeln und anderes Gewebe auf Grund ihres hohen Wassergehalts besser leiten. Der Widerstandsgrad, mit dem das Signal durch eine Substanz geleitet wird, nennt sich Impedanz. Je mehr Widerstand, oder Impedanz, ein Signal daher erhält, umso höher liegt der Messwert des Körperfettanteils.

Schwankungen des Körperfettanteils innerhalb eines Tages

Die Messwerte für Körperfett können vom Wasserhaushalt des Körpers beeinflusst werden. Gleich nach dem Aufwachen sind die Messwerte üblicherweise am höchsten, da der Körper nach längerem Schlaf gewöhnlich dehydriert ist. Um einen möglichst genauen Messwert zu erhalten, sollten die Messungen nach Möglichkeit immer zur gleichen Tageszeit und unter den gleichen Bedingungen durchgeführt werden.

Neben diesen grundlegenden Schwankungen bei den täglichen Messwerten des Körperfettanteils können sich Unterschiede auf Grund von Änderungen des Wasserhaushalts durch Nahrung, Flüssigkeitsaufnahme, Menstruation, Krankheit, Training und Baden ergeben. Die täglichen Messwerte des Körperfettanteils sind bei jedem unterschiedlich und hängen vom Lebensstil, der Arbeit und den Aktivitäten der jeweiligen Person ab.

Das Diagramm links gibt ein Beispiel täglicher Schwankungen des Körperfettanteils.

D

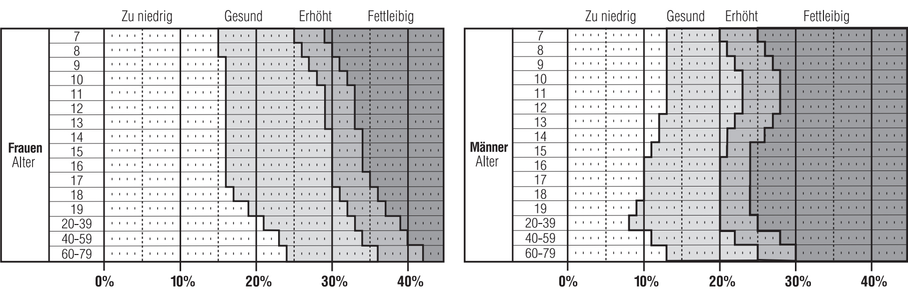
PRINZIPIEN DER ANALYSE IHRES KÖRPERFETTANTEILS

Mit den Tanita Körperfettanalyse-Waagen können Sie Ihren Körperfettanteil zu Hause genauso leicht überwachen wie Ihr Gewicht.

Was ist mit Körperfettanteil gemeint?

Der Körperfettanteil zeigt an, wie viel Prozent Ihres Körpers aus Fett bestehen. Zu viel Körperfett wird mit Beschwerden und Krankheiten wie Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Diabetes, Krebs und anderen Beeinträchtigungen der Gesundheit in Verbindung gebracht.

Körperfettbereiche für normale Kinder [1,2]
Körperfettbereiche für Erwachsene mit normalen Bewegungsgewohnheiten [3,4]



[1] *Körperfett-Bezugskurven für Kinder, übernommen vom BMJ (British Medical Journal)*
[2] *Gallagher D. et al Am J. Clin. Nutr, 2000, 72: pp. 694-701. Gesunde Körperfettanteilbereiche: ein Ansatz zur Entwicklung v on Richtlinien basierend auf dem "Körpermassen-Index"*
[3] *Grundlage: BMI-Richtlinien der NIH/WHO.*
[4] *Zitiert nach Gallagher, et al, beim NY Obesity Research Center. Um den für Ihren Körper angemessenen Körperfettanteil zu bestimmen, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt.*



WAS IST DER GRUNDUMSATZ (BMR)?

WAS IST BMR?

Ihr BMR ist die Mindestenergie, die Ihr Körper im Ruhezustand benötigt, um seine Funktionen aufrecht zu erhalten, einschließlich der Atem- und Kreislauforgane, des Nervensystems, der Leber, Nieren und aller anderen Organe. Sie verbrennen Kalorien, egal, was Sie tun – sogar im Schlaf.

Ca. 70 % der täglich konsumierten Kalorien werden für den Grundumsatz benötigt. Zusätzlich wird bei jeder Art von Aktivität Energie verbraucht. Je intensiver die Aktivität, desto mehr Kalorien werden verbrannt. Grund dafür sind die Skelettmuskeln (die ca. 40 % Ihres Körpergewichts ausmachen). Sie funktionieren wie ein Motor und benötigen eine große Menge Energie. Ihr Grundumsatz wird stark vom Muskelanteil Ihres Körpers beeinflusst. Durch zunehmende Muskelmasse kurbeln Sie Ihren Grundumsatz an.

Durch die Untersuchung gesunder Menschen haben Wissenschaftler festgestellt, dass sich der Stoffwechsel mit zunehmendem Alter ändert. Der Grundumsatz nimmt mit der körperlichen Entwicklung des Kindes zu. Nach einer Spitze im Alter von 16 oder 17 fällt er langsam ab.

Ein höherer Grundumsatz erhöht den Kalorienumsatz und hilft Ihnen, den Anteil an Körperfett zu verringern. Ein niedrigerer Grundumsatz erschwert es Ihnen, Körperfett und Gewicht im Allgemeinen abzubauen.

WIR BERECHNET DIE TANITA KÖRPERFETTANALYSEWAAGE DEN BMR?

Die grundlegende Berechnungsmethode für Ihren BMR ist eine Standardgleichung unter Verwendung von Gewicht und Alter. Tanita hat umfassende Forschungsarbeiten über die Beziehung zwischen BMR und Körperzusammensetzung angestellt, was eine genauere und persönlichere Messung für den Verwender, basierend auf den Impedanzmessungen, ergibt. Diese Methode wurde medizinisch durch Verwendung indirekter Kalorimetrie (Messung der Zusammensetzung des Atems) nachgewiesen.*

*Reliability on equation for Basal Metabolic Rate: At: 2002 Nutrition Week : A Scientific and Clinical Forum and Exposition Title: International Comparison: Resting Energy Expenditure Prediction Models: The American Journal of CLINICAL NUTRITION (Zuverlässigkeit der Gleichung für den Grundumsatz: In: 2002 Nutrition Week : Wissenschaftliches und klinisches Forum und informative Veröffentlichung: Internationaler Vergleich: Vorhersagemodelle für den Ruhegrundumsatz: Das amerikanische Journal für KLINISCHE ERNÄHRUNG)



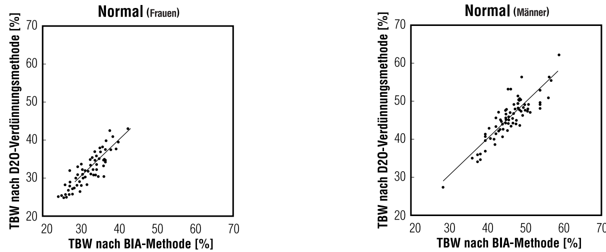
Was versteht man unter dem Gesamt-Wasseranteil des Körpers?

Unter dem Gesamt-Wasseranteil des Körpers versteht man die Gesamt-Flüssigkeitsmenge im Körper, die als Prozentanteil am Gesamtgewicht ausgedrückt wird. Ungefähr 50 - 65% des Gewichts einer gesunden Person bestehen aus Wasser. Bei vielen Körperfunktionen spielt Wasser eine lebenswichtige Rolle und ist in jeder Zelle, jedem Gewebe und Organ vorhanden.Die Aufrechterhaltung eines optimalen Gesamt-Wasseranteils im Körper ist die Voraussetzung für Gesundheit und verringert das Risiko auf Krankheiten.

Wie läßt sich der Wassergehalt des Körpers messen?

Als typische Methode zur Bestimmung des Gesamt-Wasseranteils im Körper wird gegenwärtig die *Deuterium-Verdünnungsmethode verwendet. Dieses Instrument schätzt den Gesamt-Wasseranteil des Körpers mit Hilfe einer Analyse (Mehrfach-Regressionsanalyse), die auf den nach der BIA-Methode festgelegten Parametern basiert.
Eine Wechselseitigkeitsfaktor von mehr als 0,8 wird zwischen diesem Instrument und der "Deuterium-Verdünnungsmethode" erreicht.

Hinweis: Die Deuterium-Verdünnungsmethode dient zur Bestimmung des Gesamt-Wasseranteils und basiert auf der Urin-Analyse von verdünntem Deuterium-Oxid, das mündlich eingenommen wurde.



Gesunder Gesamt-Wasseranteil des Körpers (%TBW)

Der durchschnittliche Gesamt-Wasseranteil des Körpers bei einem gesunden Erwachsenen ist wie folgt:
Frauen: 45 bis 60%
Männer: 50 bis 65%

Hinweis: Der Gesamt-Wasseranteil des Körpers einer Person mit hohem Körperfettanteil kann unterhalb der gesunden Durchschnittswerte liegen.

Tägliche Messung des Gesamt-Wasseranteil des Körpers

Es wird empfohlen, den Gesamt-Wasseranteil des Körpers täglich zur gleichen Zeit und unter den gleichen Bedingungen zu messen. Dies trägt dazu bei, genaue Meßwerte zu erhalten. Die hierfür am Besten geeignete Zeit ist am späten Nachmittag, vor dem Abendessen, da um diese Zeit der Hydrationspegel stabil ist. Der Gesamt-Wasseranteil des Körpers wird bis zu einem gewissen Grad als zu niedrig angesehen, wenn die Messung unmittelbar nach dem Aufstehen durchgeführt wird. Dies ist nicht nur durch die Dehydration bedingt, sondern auch dadurch, daß die Körperflüssigkeit zentral im Rumpf gespeichert wird. Im Laufe des Tages wird die Flüssigkeit dann durch die Einwirkung der Schwerkraft gleichmäßiger im Körper verteilt.
Andererseits kann der Pegel nach körperlicher Betätigung oder einem Bad durch die Bewegung des Körperwassers oder einem Anstieg der Körpertemperatur leicht überschätzt werden, obwohl tatsächlich eine Dehydration vorliegt.

Wichtige Hinweise

- Nehmen Sie die Messung täglich zur gleichen Zeit und unter den gleichen Bedingungen vor.
- Die gemessenen Werte sind von der Bewegung der Körperflüssigkeit und/oder Veränderung der Körpertemperatur abhängig. Zu den Faktoren die den Pegel der Körperflüssigkeit beeinflussen gehören: Schlafmenge, körperliche Betätigung, Eß- und Trinkgewohnheiten, Krankheit und Arzneimittel-Einnahme, Badegewohnheiten und Blasenentleerung.
- Bei Anzeichen einer Dehydration, insbesondere nach körperlichen Anstrengungen oder einem Bad, muss dem Körper unverzüglich Flüssigkeit zugeführt werden. Zu den Symptomen zählen: trockener Mund, Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindelgefühl, trockene Haut, Temperaturanstieg, Konzentrationsschwund, usw. Falls die Symptome weiterhin bestehen bleiben, ziehen Sie unverzüglich einen Arzt zu Rate.
- Bei ältere Personen besteht eine erhöhte Dehydrationsgefahr, da sie Durstgefühl und andere Anzeichen nicht so leicht erkennen können.
- Dieses Instrument kann nicht für die Spezifizierung des Gesamt-Wasseranteils einer Person empfohlen werden. Es dient dazu Langzeit-Veränderungen im Gesamt-Wasseranteil des Körpers aufzuzeigen und die Beibehaltung eines gleichmäßigen, gesunden Wasseranteils im Körper sicherzustellen.

D

WAS IST DIE MUSKELMASSE?

Diese Funktion zeigt das Gewicht des Muskelanteils in Ihrem Körper an.
Die angegebene Muskelmasse umfasst die Skelettmuskeln, die glatten Muskeln (wie den Herzmuskel und die Muskeln des Verdauungstraktes) und das in den Muskeln enthaltene Wasser.
Die Muskeln spielen eine wichtige Rolle, da sie wie ein Motor funktionieren, der Energie verbraucht.
Bei zunehmender Muskelmasse steigt auch Ihr Energieverbrauch. Dadurch reduzieren Sie Ihr Körperfett und verlieren auf gesunde Weise Gewicht.

WAS IST DER KÖRPERBAUWERT?

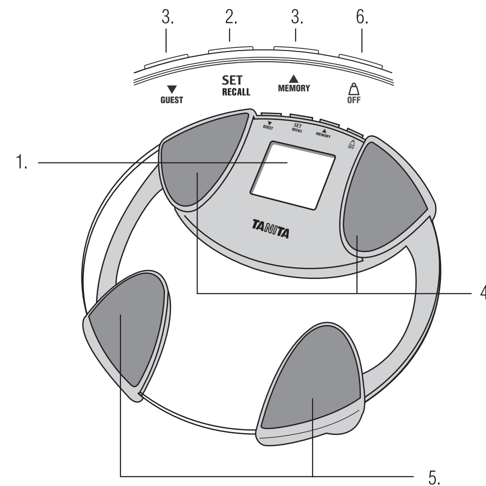
Diese Funktion bewertet Ihren Körperbau gemäß dem Verhältnis zwischen Körperfett und Muskelmasse im Körper.
Bei zunehmender Aktivität und Reduktion des Körperfettanteils ändert sich Ihr Körperbauwert entsprechend.
Selbst, wenn Ihr Gewicht unverändert bleibt, kann sich Ihr Muskel- und Körperfettanteil ändern, und das macht Sie gesünder und vermindert bestimmte Krankheitsrisiken.
Jeder Mensch sollte sich selbstständig ein Ziel für den gewünschten Körperbau setzen und dann ein entsprechendes Ernährungs- und Fitnessprogramm durchführen, um dieses Ziel zu erreichen.

Ergebnis	Körperbauwert	Erklärung
1	Versteckt fettleibig	**Klein und fettleibig** Menschen dieses Typ 1 sehen nicht fett aus. Jedoch weisen Sie einen hohen Fettanteil mit wenig Muskelmasse auf.
2	Fettleibig	**Mittelgroß und fettleibig** Menschen dieses Typ 2 weisen einen hohen Fettanteil, jedoch mit mäßiger Muskelmasse auf.
3	Solide gebaut	**Groß und fettleibig** Im Vergleich zur Durchschnittsperson weist dieser Typ sowohl
4	Untertrainiert	**Geringe Muskelmasse und durchschnittlicher Fettanteil** Diese Gruppe weist einen durchschnittlichen Fettanteil, jedoch mit geringerer Muskelmasse als der Durchschnitt auf.
5	Normal	**Durchschnittliche Muskelmasse und durchschnittlicher Fettanteil** Zu dieser Gruppe geh_ren Menschen, die sowohl den richtigen Fettanteil als auch die richtige Muskelmasse
6	Normal muskulös	**Hohe Muskelmasse und durchschnittlicher Fettanteil (Athlet)** Hierher gehören Menschen mit einem durchschnittlichen Fettanteil, aber einer höheren Muskelmasse.
7	Dünn	**Geringe Muskelmasse und geringer Fettanteil** Dieser Typ weist einen niedrigeren Fettanteil und eine niedrigere Muskelmasse auf.
8	Dünn und muskulös	**Dpünn und muskulös (Athlet)** Dieser Typ weist einen geringeren Fettanteil, aber eine ausreichende Muskelmasse auf.
9	Sehr muskulös	**Sehr muskulös (Athlet)** Diese Gruppe weist im Vergleich zur Durchschnittsperson einen geringeren Fettanteil, aber eine größere Muskelmasse auf.

Quelle: Daten von der Columbia University (New York) & Tanita Institute (Tokio)



MERKMALE UND FUNKTIONEN

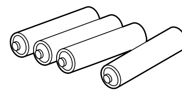


Wiegeplattform

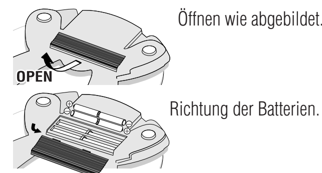
1. Displayanzeige
2. 'Set'-Knopf (Einstellen)
3. Pfeiltasten
4. Fußballen-Elektroden
5. Fersen-Elektroden
6. Reine Wiegefunktions-Taste

Zubehör

7. AA-Batterien (4)



VORBEREITUNGEN VOR GEBRAUCH



Öffnen wie abgebildet.



Richtung der Batterien.

Einlegen der Batterien

Öffnen Sie das Batteriefach auf der Unterseite des Geräts und legen Sie die mitgelieferten AA-Batterien wie abgebildet ein.

Anmerkung: Achten Sie darauf, dass die Batteriepole richtig herum eingelegt sind. Werden die Batterien falsch eingelegt, kann Flüssigkeit austreten und den Fußboden beschädigen. Wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht benutzen, sollten Sie vor dem Wegstellen die Batterien herausnehmen.

Beachten Sie, dass die werkseitig bereitgestellten Batterien mit der Zeit schwächer werden können.

Hinweis:
Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:
Pb Pb = Batterie enthält Blei
Cd Cd = Batterie enthält Cadmium
Hg Hg = Batterie enthält Quecksilber

Batterien dürfen nicht in den Hausmüll!

Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet gebrauchte oder ausgelaufene Batterien zurückzugeben. Sie können Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen, in Ihrer Stadt oder überall dort abgeben, wo Batterien der betreffenden Art verkauft werden, und speziell gekennzeichnete Sammelbehälter aufgestellt sind. Bei Verschrottung des Gerätes sind die Batterien zu entnehmen und müssen ebenfalls bei Sammelstellen abgegeben werden.

Aufstellen des Geräts

Stellen Sie das Gerät auf eine harte, ebene Fläche mit möglichst wenig Vibrationen, um eine sichere und genaue Messung zu ermöglichen.

Anmerkung: Um mögliche Verletzungen zu vermeiden, stellen Sie sich nicht auf den Rand der Plattform.

Tipps zum Umgang mit dem Gerät

Dieses Gerät ist ein Präzisionsinstrument mit der neuesten Technologie. Um dieses Gerät in einem einwandfreien Zustand zu halten, befolgen Sie die nachstehenden Instruktionen bitte genau:

- Versuchen Sie nicht, das Gerät selbst auseinander zu nehmen.
- Stellen Sie die Waage horizontal auf und achten Sie darauf, dass die Speichertasten nicht versehentlich gedrückt werden.
- Achten Sie darauf, dass das Gerät nicht übermäßigen Stößen oder Vibrationen ausgesetzt ist.
- Stellen Sie das Gerät nicht in praller Sonne, in der Nähe von Heizgeräten oder in Bereichen auf, in denen Feuchtigkeit oder extreme Temperaturwechsel vorkommen.
- Tauchen Sie das Gerät niemals ins Wasser. Reinigen Sie die Elektroden mit Alkohol und nehmen Sie zum Polieren ein mit Glasreiniger benetztes Tuch; verwenden Sie keine Seife.
- Betreten Sie die Wiegeplattform nicht, wenn sie nass ist.
- Lassen Sie keine Gegenstände auf die Waage fallen.



NÜTZLICHE FUNKTIONEN

- Mit der Tanita Körperfettanalyse-Waage können Sie auf leichte Art gleichzeitig Ihr Gewicht und Ihren Körperfettanteil messen. Dazu müssen Sie nur auf die Waage steigen.
- Ihre Köperfettanalyse-Waage lässt sich auf Erwachsene, Kinder (7–17 Jahre) und männlich oder weiblich einstellen.
- Persönliche Angaben (weiblich/männlich, Alter, Größe usw.) lassen sich für bis zu vier Personen voreinstellen und speichern.
- Der Fit/Fat Bodyindex (Gesunde-Bereichs-Anzeige) zeigt automatisch an, wo sich Ihr Körperfettanteil im Diagramm des Körperfettbereichs befindet (S. 11).
- Mit der Gastfunktion erhalten Sie Messwerte, ohne eine Ihrer persönlichen Speichertasten neu programmieren zu müssen.
- Betätigen Sie die ,,Reine Wiegefunktions-Taste", wenn Sie sich schnell einmal nur wiegen möchten.
- Bei Aktivierung sowie an verschiedenen Stellen während des Programmierens und des Messvorgangs hören Sie an verschiedenen Stellen hilfreiche Pieptöne. Diese Pieptöne bedeuten, dass Sie entweder auf die Waage steigen, Ihren Messwert ablesen oder eine Einstellung bestätigen müssen.

UMSCHALTEN DES WIEGEMODUS

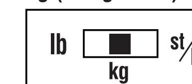
Bemerkung: Dies gilt nur für Geräte mit Umschaltmodus

Sie können die Maßeinheiten ändern, indem Sie den Schalter auf der Rückseite betätigen.
Achtung: Wenn der Wiegemodus auf "pounds" oder "stone-pounds" steht, stellt sich die Größeneinheit automatisch auf "feet" oder "inches" um. Wenn „kg" ausgewählt wird stellt sich die Größeneinheit automatisch auf „cm" um

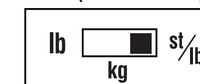
lb (Pfund)



kg (Kilogramm)



st-lb (Stein-Pfund)



AUTOMATISCHES ABSCHALTEN

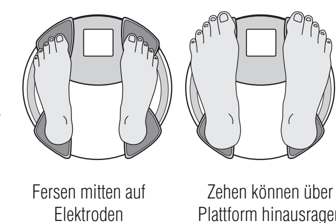
Die automatische Abschaltfunktion schaltet die Stromzufuhr in folgenden Fällen automatisch ab:

- Wenn Sie den Messvorgang unterbrechen. Je nach Betriebsart wird die Stromzufuhr innerhalb von 10 bis 20 Sekunden automatisch abgeschaltet.
- Wenn die Plattform einem unzulässig hohen Gewicht ausgesetzt wird.
- Während des Programmierens, wenn innerhalb von 60 Sekunden keine Tasten oder Knöpfe betätigt werden.*
- Nachdem der Messvorgang abgeschlossen ist.

***Anmerkung:** Wenn die Stromversorgung automatisch unterbrochen wird, müssen die Schritte im Abschnitt "Einstellen und Speichern persönlicher Daten" wiederholt werden (S. 17)

SO ERHALTEN SIE GENAUE MESSWERTE

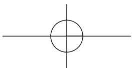
Um genaue Messwerte zu erhalten, wiegen Sie sich ohne Kleidung bei gleich bleibendem Wasserhaushalt. Sollten Sie sich mit Kleidung wiegen, ziehen Sie vorher Socken bzw. Strümpfe aus und achten Sie darauf, dass Ihre Füße sauber sind, bevor Sie auf die Messplattform steigen.
Vergewissern Sie sich, dass Ihre Fersen richtig auf den Elektroden der Messplattform stehen. Es macht nichts, wenn Ihre Füße zu groß für das Gerät sind – Sie erhalten auch dann noch genaue Messwerte, wenn Ihre Zehen über die Plattform hinausragen.
Es ist wichtig, dass Sie die Messungen nach Möglichkeit immer zur gleichen Tageszeit durchführen. Warten Sie nach dem Aufstehen, Essen oder nach intensivem Training etwa drei Stunden mit dem Messen. Sollte Ihnen die Messung unter diesen Bedingungen nicht möglich sein, erhalten Sie zwar nicht die gleichen absoluten Werte, können anhand dieser Werte jedoch die Änderungen in Ihrem Körperfettanteil bestimmen, solange die Messungen unter gleich bleibenden Bedingungen ausgeführt werden. Um Ihren Fortschritt zu überwachen, vergleichen Sie Ihr Gewicht und Ihren Körperfettanteil über einen längeren Zeitraum hinaus unter gleichen Bedingungen.



Fersen mitten auf Elektroden

Zehen können über Plattform hinausragen

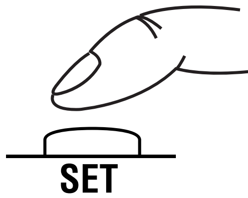
Anmerkung: Bei schmutzigen Füßen, gebeugten Knien oder einer sitzenden Position kann kein genauer Messwert erzielt werden.





MESSEN DES KÖRPERFETTANTEILS

Sie erhalten nur dann Messergebnisse, wenn Sie Daten in einem der persönlichen Datenspeicher oder den Gästemodus einprogrammiert haben.
Dieses Gerät kann die Details von bis zu 4 Personen speichern.

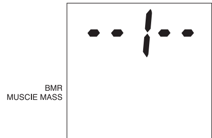


1. Anstellen des Geräts

Drücken Sie auf den 'Set'-Knopf (Einstellen), um das Gerät einzuschalten. Sie hören zur Bestätigung der Aktivierung einen Piepton. Daraufhin werden die Tastennummern angezeigt und die Anzeige blinkt auf.

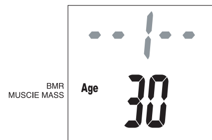
Anmerkung: Sollten Sie das Gerät nicht innerhalb von sechzig Sekunden nach dem Anstellen benutzen, schaltet es sich automatisch wieder aus.

Anmerkung: Sollten Sie einen Fehler gemacht haben oder das Gerät vor dem Ende der Einprogrammierung ausstellen wollen, können Sie durch Drücken auf die Weight-Only-Taste (△) ein Abstellen herbeiführen.



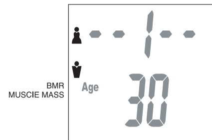
2. Wählen einer persönlichen Nummer

Drücken Sie zum Einstellen Ihrer persönlichen Nummer die "Hoch/Tief"-Pfeiltasten (Hoch/Runter). Sobald Sie die gewünschte Nummer der persönlichen Speichertaste erreicht haben, drücken Sie auf den 'Set'-Knopf. Sie hören zur Bestätigung einen Piepton.



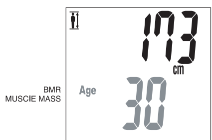
3. Einstellen des Alters

Das voreingestellte Alter auf der Anzeige ist 30 Jahre (das Benutzeralters liegt zwischen 7 und 99 Jahren). In der linken unteren Ecke erscheint ein auf 'Alterseinstellung (Age)' zeigender Pfeil. Mit den "Hoch/Tief"-Pfeiltasten können Sie das Alter nach oben oder unten verstellen. Wenn Sie bei Ihrem Alter angelangt sind, drücken Sie auf den 'Set'-Knopf. Sie hören zur Bestätigung einen Piepton.



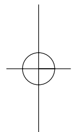
4. Einstellen des Geschlechts

Mit den "Hoch/Tief"-Pfeiltasten können Sie einstellen, ob Sie weiblich (♀) oder männlich (♂) sind. Drücken Sie daraufhin den 'Set'-Knopf. Sie hören zur Bestätigung einen Piepton.



5. Einstellen der Größe

Die Anzeige ist auf eine Größe von 170 cm voreingestellt (Benutzergröße von 100 cm–220 cm). Stellen Sie Ihre Größe anhand der "Hoch/Tief"-Pfeiltasten ein und drücken Sie dann auf den 'Set'-Knopf. Sie hören zur Bestätigung einen Piepton.

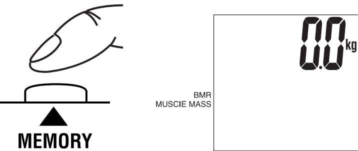




ABLESEN DER MESSWERTE FÜR GEWICHT UND KÖRPERFETTANTEIL

1. Wählen Ihrer persönlichen Nummer

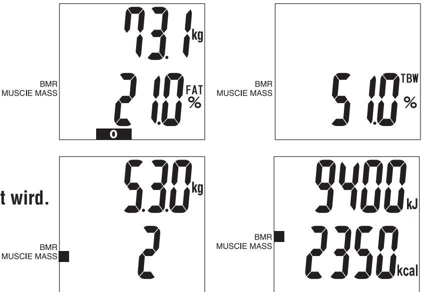
Drücken Sie die Pfeiltaste bis Ihre persönliche Nummer erscheint.
Danach bestätigen Sie mit der Set-Taste.
Sie hören daraufhin einen Piepton und sehen auf der Anzeige alle einprogrammierten Daten.
Beim nächsten Piepton zeigt die Anzeige „0.0" an.
Steigen Sie nun auf die Plattform.



Anmerkung:
- Sollten Sie auf die Plattform steigen, bevor „0.0" aufleuchtet, erscheint auf der Anzeige der Hinweis „Error" und Sie erhalten keinen Messwert. Wenn Sie nach dem Aufleuchten von „0.0" nicht innerhalb von 60 Sekunden auf die Wiegeplattform steigen, stellt sich das Gerät automatisch wieder ab.
- Wenn Sie zum Einschalten der Waage die "Up"-Taste verwenden, erscheint die zuletzt verwendete Speichertastennummer zuerst.
- Nicht vorprogrammierte Nummern werden automatisch übersprungen.

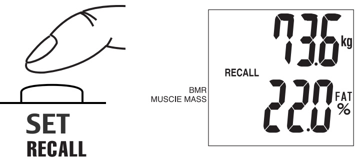
2. So erhalten Sie Ihre Messwerte

Zunächst wird Ihnen Ihr Gewicht angezeigt.
Bleiben Sie in aufrechter Position auf der Plattform stehen.
Auf der Anzeige erscheinen die Zahlen "00000" und werden dann nacheinander von rechts nach links ausgeblendet.
Die Messwerte blinken abwechselnd dreimal hintereinander auf:
Anmerkung: Bleiben Sie auf der Waage bis der Fettanteil in % angezeigt wird.



3. Wiederaufruf-Funktion

Um die vorherigen Messwerte erneut anzuzeigen, drücken Sie die Einstelltaste SET, werden die gegenwärtigen Messwerte angezeigt werden. Drücken Sie die Einstelltaste SET noch einmal, damit erneut die gegenwärtigen Messwerte für Gewicht und Körperfettanteil (%) angezeigt werden.



ERKLÄRUNG DER MESSWERTE

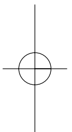
Gesunde-Bereichs-Anzeige (Fit/Fat Bodyindex)
(nur Standardmodus für Erwachsene)*

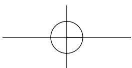
Ihre Körperfettanalyse-Waage vergleicht den Messwert Ihres Körperfetts automatisch mit dem Diagramm für den medizinisch empfohlenen Gesunden Bereich des Körperfettanteils.
Nach dem Messen Ihres Körperfettanteils blinkt unten auf der Anzeige ein schwarzer Balken auf, der Ihnen anzeigt, in welchem Körperfettbereich Sie für Ihr Alter und Ihr Geschlecht fallen. Erscheinen die Quadrate zum Beispiel über (**0**), liegen Sie im Gesunden Bereich. Erscheinen sie über (**-**, **+** oder **++**), befindet sich Ihr Messwert außerhalb des Gesunden Bereichs. Näheres über den Gesunden Bereich erfahren Sie auf der Seite 11.

−	0	+	++
Zu niedrig	Gesund	Erhöht	Fettleibig

(-) : Zu wenig Fett; unter dem gesunden Körperfettbereich. Erhöhtes Risiko für die Gesundheit.
(0) : Gesund; innerhalb des gesunden Körperfettbereichs für Ihr Alter/Geschlecht.
(+) : Zu viel Fett; über dem gesunden Körperfettbereich. Erhöhtes Risiko für die Gesundheit.
(++) : Fettleibig; weit über dem gesunden Körperfettbereich. Überaus hohes Risiko der mit Fettsucht in Verbindung gebrachten Gesundheitsprobleme.

***Anmerkung**: Wenn Sie den Athlet-Modus eingestellt haben, zeigt das Gerät den Indikator für den Gesunden Bereich nicht an. Der Körperfettanteil sportlich hochaktiver Menschen (Athleten) kann je nach ihrem Sport bzw. ihrer Betätigung in einem niedrigeren Bereich liegen.
(Das Benutzeralters liegt zwischen 18 und 79 Jahren)

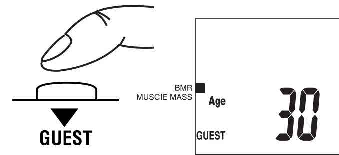








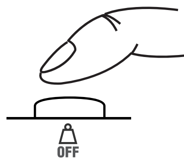
EINPROGRAMMIEREN DES GASTMODUS



Mit dem Gastmodus können Sie das Gerät für einen einmaligen Gebrauch programmieren, ohne die Angaben für Ihre persönliche Speichertaste neu einstellen zu müssen.
Drücken Sie auf die Pfeiltaste ▼ und folgen Sie danach den Schritten zur Eingabe persönlicher Daten. Eingabe von: Alter, Geschlecht, Größe.

Anmerkung: Sollten Sie sich auf die Plattform stellen, bevor „0.0" aufleuchtet, sehen Sie auf der Anzeige den Hinweis „Error" (Fehler) und Sie erhalten keinen Messwert.

NUR-GEWICHT-FUNKTION



Wählen der Reinen Wiegefunktionstaste

Drücken sie die Nur-Gewicht-Taste. Nach 2 bis 3 Sekunden erscheint auf der Anzeige „0.0" und Sie hören einen Piepton. Steigen Sie bei Erscheinen von „0.0" auf der Anzeige auf die Plattform. Sie können daraufhin Ihr Körpergewicht ablesen. Wenn Sie auf der Plattform stehen bleiben, blinkt die Anzeige etwa 30 Sekunden lang auf, bevor sich das Gerät automatisch wieder abschaltet. Steigen Sie von der Plattform herunter, wird Ihr Gewicht weitere 5 Sekunden angezeigt, bevor die Anzeige wieder auf „0.0" geht und sich das Gerät automatisch abschaltet.

FEHLERSUCHE

Sollten die folgenden Probleme auftauchen,… dann…

- **Es wird ein falsches Gewichtsformat angezeigt, dem kg, lb oder st-lb folgt**
  Weitere Informationen finden Sie im Abschnitt " Umschalten des Wiegemodus " auf Seite 15.
- **Auf der Anzeige erscheint „Lo", oder es erscheinen alle Daten, die dann gleich wieder verschwinden.**
  Die Batterien gehen zu Ende. Tauschen Sie sie daraufhin unverzüglich aus, da schwache Batterien die Genauigkeit Ihrer Messwerte beeinflussen können. Es sollten stets alle Batterien auf einmal gegen neue AA-Batterien ausgetauscht werden. Das Gerät wird mit Testbatterien geliefert, die eine kurze Lebensdauer haben können.
  Anmerkung: Alle Einstellungen bleiben während des Batteriewechsels im Speicher.
- **Während des Messens erscheint „Err".**
  Versuchen Sie, so still wie möglich auf der Messplatte zu stehen.
  Das Gerät kann, wenn es Bewegungen registriert, keine exakte Messung Ihres Gewichts vornehmen.
- **Der Körperfettanteil wird nicht angezeigt oder es erscheint "-----" nach der Gewichtsmessung.**
  Ihre persönlichen Daten wurden nicht eingespeichert. Gehen Sie die einzelnen Schritte auf Seite 16 durch.
  Stellen Sie sicher, dass Sie keine Socken oder Nylonstrümpfe tragen und dass Ihre Fußsohlen sauber und nach den Markierungen auf der Messplatte ausgerichtet sind.
- **Beim Messen wird „OL" angezeigt.**
  Messungen lassen sich nur unter der maximalen Wiegekapazität durchführen.
- **Während des Messens erscheint „Err FAT%".**
  Anmerkung: Darüber hinaus darf der Körperfettanteil nicht über 75% liegen, da eine Messung sonst nicht möglich ist.

INTRODUCTION

Vous venez d'acquérir une balance impédancemètre TANITA et nous vous en félicitons. Le présent produit fait appel à la méthode AIB (analyse par impédance bio-électrique), une technologie de pointe permettant de mesurer le taux de graisse corporelle.

⚠ Précautions d'emploi

- **N'utilisez pas la fonction « mesure du taux de graisse corporelle » de cette balance si vous portez un stimulateur cardiaque ou tout autre dispositif électronique implanté. Cet appareil fait passer à travers le corps un courant de faible intensité susceptible de perturber le fonctionnement des dispositifs intra-corporels.**
- Les balances impédancemètres TANITA sont destinées à une utilisation domestique uniquement. Elles ne sauraient être utilisées à des fins professionnelles ou commerciales dans les hôpitaux ou établissements de soin médicaux, car elles ne répondent pas aux normes requises pour une utilisation fréquente dans le milieu professionnel.
- Ne pas utiliser ce produit sur une surface glissante ou sur un sol humide.

La méthode AIB

Cette balance TANITA utilise le système d'analyse par impédance bio-électrique (AIB), qui consiste à mesurer la résistance électrique du corps. Le principe est le suivant : un courant électrique de faible intensité et tout à fait inoffensif est envoyé à travers le corps. La graisse est un mauvais conducteur électrique, alors que les tissus musculaires, du fait de leur teneur en eau, ont une capacité de conduction nettement supérieure. Plus la présence de graisse est importante, plus la résistance électrique de la personne est élevée. Le calcul de cette résistance permet de déterminer la proportion de graisse dans le corps.



Le "plateau de pesée" breveté par Tanita envoie un signal électrique faible et inoffensif à travers le corps en vue d'analyser sa composition.

Variations journalières du taux de graisse corporelle

Les variations du niveau hydrique du corps peuvent affecter la mesure du taux de graisse d'un organisme. Les résultats sont généralement plus élevés le matin, en raison de la déshydratation provoquée par une longue nuit de sommeil. Pour un résultat optimal, il est préférable d'effectuer les mesures du taux de graisse corporelle à la même heure chaque jour et dans des conditions identiques. Outre les variations journalières dues aux aliments et boissons ingérées, à la période des règles, aux activités physiques pratiquées et à la prise de bains, d'autres facteurs propres à chaque individu interviennent dans la détermination du taux de graisse corporelle et peuvent varier en fonction du style de vie, de la profession et des activités exercées.



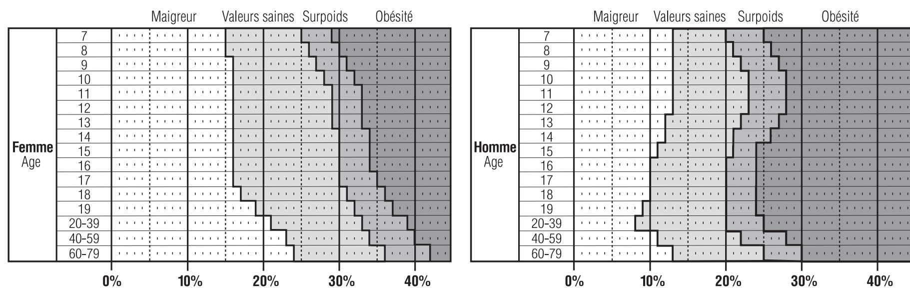
PRINCIPES DE MESURE DU TAUX DE GRAISSE CORPORELLE

Avec les balances impédancemètres Tanita, il est aussi facile de mesurer votre taux de graisse corporelle que votre poids.

Qu'est-ce que le taux de graisse corporelle?

Le taux de graisse corporelle représente la proportion de graisse dans votre corps. Des études ont montré que des taux de graisse élevés sont généralement liés à des conditions diverses, telles que l'hypertension, les maladies cardio-vasculaires, le diabète, certains cancers et d'autres affections invalidantes.

Eventails de données de graisse corporelle pour enfants moyens [1,2]
Normes du taux de graisse corporelle (valeurs pour des adultes standards) [3,4]



[1] Courbe de référence de graisse corporelle pour enfants, conçu au JMB (Journal Médical Britanique) Version préliminaire 1-AMP 19 Juin 2004 (par le Dr Andrew)
[2] Gallagher D. et al. Am J. Clin Nutr, 2000, 72 : pp. 694-701. "Eventails de données en pourcentage de graisse corporelle pour une bonne santé : une approche pour développer les directives, basées sur l'index de graisse corporelle."
[3] Les chiffres sont basés sur les recommandations de WHO BMI .
[4] Gallagher et al au centre de recherche sur l'obésité de New York, Etats-Unis (NY Obesity Research Centre).
Afin de déterminer le taux de masse grasse qui correspond le mieux à votre corpulence, consultez un médecin ou un professionnel de la santé.



QU'EST-CE QUE LE TAUX DE METABOLISME DE BASE (BMR) ?

QU'EST-CE QUE LE BMR ?

Votre MB représente le niveau minimum d'énergie dont votre corps a besoin au repos pour exercer ses fonctions normales, telles que la respiration, la circulation sanguine, le système nerveux, le foie, les reins et les autres organes. Quoi que vous fassiez, vous brûlez des calories, même en dormant.

Environ 70% des calories que vous consommez chaque jour sont utilisées pour votre métabolisme basal.
De plus, vous dépensez de l'énergie dans n'importe quelle activité de la journée. Cependant, plus l'activité est vigoureuse, plus vous brûlez de calories.
Ceci est dû au fait que les muscles de votre squelette (qui représentent environ 40 % du poids de votre corps) agissent comme un moteur et consomment beaucoup d'énergie.
Votre métabolisme basal est considérablement affecté par la quantité de muscles que vous avez ; augmentez votre masse musculaire et vous aidez votre métabolisme basal.

En étudiant des individus en bonne santé, les chercheurs ont découvert qu'en vieillissant, le métabolisme de base des humains change. Le métabolisme basal augmente à la maturation d'un enfant.
Après une pointe à l'âge de 16 ou 17 ans, le taux commence à se réduire progressivement.

Le fait de posséder un métabolisme basal plus élevé augmente le nombre de calories consommées et aide à réduire le taux de graisse corporelle.
Un faible taux de métabolisme basal rend la perte de graisse corporelle et de poids plus difficile.

CALCUL DU BMR PAR UN ANALYSEUR DE COMPOSITION CORPORELLE TANITA

Le MB se calcule très simplement par une équation standard utilisant le poids et l'âge.
Tanita a mené des recherches approfondies sur la relation existante entre le TMB et la composition corporelle, ce qui a permis une lecture des mesures d'impédance, beaucoup plus précise et personnalisée pour l'utilisateur.
Cette méthode a été validée sur le plan médical en utilisant la calorimétrie indirecte (mesure de la composition respiratoire).*

* Fiabilité de l'équation sur le Taux Métabolique Basal : À : 2002 Nutrition Week : A Scientific and Clinical Forum and Exposition Title: International Comparison: Resting Energy Expenditure Prediction Models: The American Journal of CLINICAL NUTRITION (Semaine de la nutrition 2002, forum scientifique et clinique sur les modèles de prévision de consommation d'énergie au repos).

F

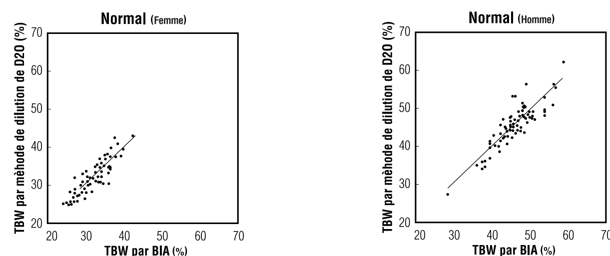
Qu'est-ce que le taux de masse hydrique totale ?

Le taux de masse hydrique totale est la quantité totale de liquide dans le corps humain exprimée en pourcentage du poids total. Le corps d'une personne en bonne santé contient environ 50 à 65% d'eau. L'eau joue en rôle vital dans un grand nombre de fonctions du corps humain, et on la trouve dans les cellules, les tissus et les organes. Le bon maintien d'un taux de masse hydrique garantira un bon fonctionnement du corps et réduira le risque d'apparition de problèmes de santé.

Comment mesurer la masse hydrique totale ?

- La "méthode de dilution du deutérium" est la méthode type actuellement utilisée pour mesurer le taux de masse hydrique totale. Cet appareil évalue le pourcentage total de masse hydrique par analyse (analyse de régression multiple) sur la base du paramètre obtenu avec la méthode BIA .
  On obtient une mutualité de plus de 0,8 entre l'appareil et la méthode de dilution du deutérium.

Remarque : La "méthode de dilution du deutérium" exprime la masse hydrique totale sur la base de l'analyse de la dilution d'oxyde de deutérium ingéré par voie orale dans les urines.



Taux de masse hydrique totale (% TBW)

Les normes du taux moyen de masse hydrique totale pour un adulte sain sont les suivantes :
Femmes : 45 à 60%
Hommes : 50 à 65%

Remarque : Le taux de masse hydrique totale d'un sujet à masse grasse élevée peut être inférieur aux normes de santé moyennes.

Rythme quotidien de la masse hydrique totale

Essayez de mesurer le taux de masse hydrique totale tous les jours à la même heure et dans les mêmes conditions. Ceci vous permettra d'obtenir des valeurs plus précises. Le moment idéal est en début de soirée, avant le repas du soir, quand les niveaux d'hydratation sont plus stables. Le taux de masse hydrique totale aura tendance à être sous-évalué si vous le mesurez tout de suite après le lever du matin, non seulement à cause de la déshydratation, mais également parce que le liquide du corps est alors concentré dans le tronc. A mesure que la journée avance, ce liquide se répartit plus équitablement dans tout le corps sous l'effet de la gravité.

En revanche, il risque d'être surévalué après un exercice ou après un bain en raison du mouvement de la masse hydrique ou d'une élévation de température malgré une déshydratation effective.

Remarques importantes

- Effectuez la mesure tous les jours à la même heure et dans les mêmes conditions.
- Les résultats obtenus dépendent du mouvement de l'eau dans le corps et/ou des variations de température corporelle. D'autres facteurs ont une influence sur les niveaux de masse hydrique totale, notamment le sommeil, l'activité physique, l'ingestion de nourriture et de boisson, la maladie et la prise de médicaments, les habitudes de baignade et l'écoulement urinaire.
- Buvez immédiatement du liquide si vous éprouvez des symptômes de déshydratation, en particulier après une activité physique ou une baignade. Ces symptômes peuvent être : bouche sèche, maux de tête, nausées, vertiges, peau sèche, élévation de température, perte de concentration, etc. Si les symptômes persistent, consultez immédiatement un médecin.
- Les personnes âgées encourent un risque de déshydratation plus grand car elles sont moins sensibles à la soif et aux autres symptômes rationnels.
- L'appareil ne permet pas de déterminer le taux de masse hydrique totale idéal pour un individu particulier. Observez les variations à long terme de votre taux de masse hydrique totale et essayez de conserver un taux de masse hydrique correct et constant



QU'EST- CE QUE LA MASSE MUSCULAIRE ?

Cette fonction indique le poids des muscles de votre corps.
La masse musculaire affichée inclut les muscles du squelette, les muscles lisses (tels que les muscles cardiaques et digestifs) et l'eau contenue dans ces muscles.
Les muscles jouent un rôle important, car ils agissent comme un moteur qui consomme de l'énergie.
Alors que votre masse musculaire augmente, votre consommation d'énergie augmente également, vous aidant ainsi à réduire les niveaux de graisse corporelle excessifs et à perdre du poids de façon saine.

QU'EST-CE QUE L'EVALUATION DE LA CONSTITUTION PHYSIQUE ?

Cette fonction évalue votre constitution physique en fonction du rapport de la graisse corporelle et de la masse musculaire de votre corps.
A mesure que vous devenez plus actif ou active et que vous réduisez votre graisse corporelle, l'évaluation de votre constitution physique changera en conséquence.
Même si votre poids ne change pas, votre masse musculaire et votre taux de graisse corporelle peuvent se modifier et vous rendre en meilleure santé, les risques de certaines maladies sont ainsi réduit.
Chaque individu doit fixer ses propres objectifs pour atteindre la constitution physique qu'il désire, et suivre un régime et un programme de mise en forme afin d'atteindre ce but.

Résultat	Évaluation de la silhouette	Explication
1	Obèsité sévère	**Obèse de petite stature** A en juger par leur apparence, ces personnes du type 1 ne sont pas grosses. Elles ont cependant un taux de graisse corporelle élevé et une faible masse musculaire.
2	Obèse	**Obèse de stature moyenne** Ce groupe a un pourcentage de graisse corporelle élevé malgré une masse musculaire modérée.
3	Surpoids	**Obèse de grande stature** Ce groupe a à la fois un pourcentage de graisse corporelle et une masse musculaire élevés, comparé à la moyenne des gens.
4	En manque d'exercice	**Peu de muscle et % de graisse corporelle moyen** Ce groupe a un taux de graisse corporelle moyen malgré une masse musculaire plus faible que la moyenne.
5	Normal	**Musculature moyenne et % de graisse corporelle moyen (Athlète)** Ce groupe a à la fois un taux de graisse corporelle et une masse musculaire corrects.
6	Normal musclé	**Bien musclé et % de graisse corporelle moyen (Athlète)** Ce groupe a une masse musculaire plus élevée malgré un pourcentage de graisse corporelle moyen.
7	Mince	**Peu de muscle et peu gros** Ce groupe a à la fois un pourcentage de graisse corporelle et une masse musculaire plus bas.
8	Mince et musclé	**Mince et musclé (Athlète)** Ce groupe a un taux de graisse corporelle plus bas malgré qu'il ait une masse musculaire adéquate.
9	Très musclé (athlète)	**Très musclé (Athlète)** Ce groupe a un taux de graisse corporelle plus bas malgré une masse musculaire plus importante que la moyenne des gens.

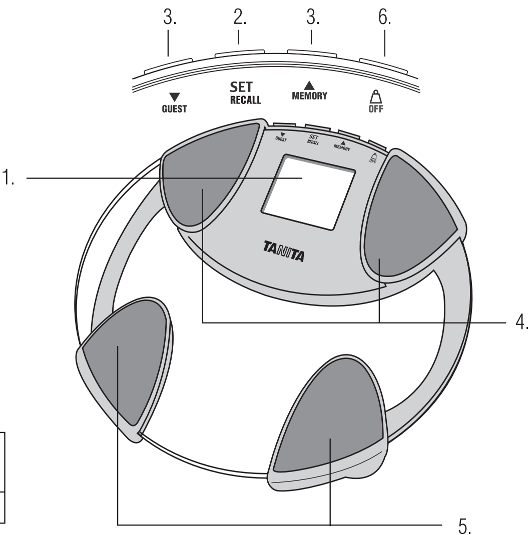
Source : Données de l'Université Columbia (New York) & du Tanita Institut (Tokyo)

F

CARACTÉRISTIQUES

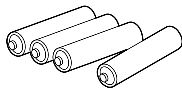
Plateau de pesée

1. Plateau de pesée
2. Touche SET
3. Curseurs ▲ et ▼ (de sélection)
4. Electrodes avant (doigts de pied)
5. Electrodes arrière (talons)
6. Touche Pesée seule



Accessoires

7. Piles de type AA (x4)

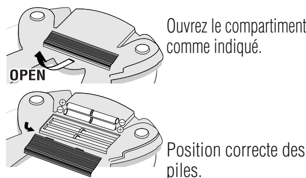


Référence	Portée Max	Graduation poids	Graduation masse grasse
UM072	150kg	100gr	0,1%

AVANT UTILISATION

⚠ Insertion des piles

Ouvrez la trappe du réceptacle situé sous le plateau de pesée et insérez les piles comme indiqué.
Remarque: assurez-vous que les piles sont placées dans le bon sens, en respectant la polarité. Si elles ne sont pas dans la bonne position, elles risquent de couler et d'endommager le plancher. En cas de non-utilisation prolongée, il est conseillé de retirer les piles de l'appareil.
Les piles livrées avec l'appareil ne sont pas conçues pour une utilisation durable.



Ouvrez le compartiment comme indiqué.
Position correcte des piles.

⚠ Positionnement de l'appareil

Placez le plateau de pesée sur une surface dure et plane présentant un niveau de vibrations minimal, ceci afin d'assurer une mesure exacte, en toute sécurité.
Remarque: pour des raisons de sécurité, évitez de marcher sur les bords du plateau.



Conseils de manipulation

Cet appareil est un instrument de précision faisant appel à des technologies de pointe. Pour maintenir l'appareil dans des conditions optimales d'utilisation, suivez les indications suivantes :
- Ne tentez pas de démonter la balance.
- Rangez l'appareil à l'horizontale et de manière à ce que les touches ne puissent pas être actionnées accidentellement.
- Ne le faites pas tomber et ne montez pas dessus brusquement. Evitez les vibrations excessives.
- N'exposez pas l'appareil directement aux rayons du soleil et ne le placez pas à proximité d'un radiateur ni dans un endroit susceptible d'être très humide ou de présenter des variations de température importantes.
- Ne l'immergez pas dans l'eau et n'utilisez pas de détergent pour le nettoyer. Nettoyez les électrodes à l'aide d'un chiffon imbibé d'alcool.
- Ne montez pas sur le plateau de pesée lorsque vous êtes mouillé.
- Ne faites pas tomber des objets sur l'appareil.

Avertissement:
- Ne pas mélanger des piles neuves et des piles usagées.
- Ne pas utiliser de piles rechargeables.
- Ne pas utiliser différents types de piles.
- Pour la sauvegarde de l'environnement, ne pas jeter les piles à la poubelle.
- Il est conseiller de retirer les piles après une longue période de non utilisation de l'appareil.



FONCTIONS

- Grâce à la balance TANITA, vous pouvez simultanément vous peser et mesurer votre taux de graisse corporelle à domicile. Il suffit pour cela de monter sur la balance.
- Votre balance impédancemètre a été conçue pour les adultes ou les enfants (7-17 ans), hommes ou femmes.
- Vous pouvez mémoriser les renseignements personnels (sexe, âge, taille, niveau d'activité, etc.) de 4 utilisateurs.
- Cette balance dispose d'un indicateur intégré qui compare instantanément le taux de graisse mesuré aux normes recommandées (page 20).
- La fonction Invité vous permet de vous peser sans devoir reprogrammer l'une des touches mémoire.
- La touche Pesée seule vous permet d'obtenir votre poids uniquement.
- L'appareil émet un bip sonore lors de sa mise en service ainsi qu'à diverses étapes de la programmation et de la mesure. Ecoutez attentivement ces signaux sonores destinés à vous guider, à vérifier les résultats ou à confirmer un réglage.

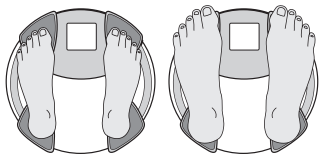
FONCTION D'ARRÊT AUTOMATIQUE

La fonction d'arrêt automatique éteind l'appareil dans les cas suivants :

- en cas d'interruption de la mesure, l'appareil se met hors tension dans les 10 ou 20 secondes suivantes, en fonction du type d'opération effectuée ;
- si une charge extrêmement élevée est appliquée sur la plate-forme ;
- si vous n'appuyez sur aucun bouton ou touche pendant 60 secondes au cours de la programmation ;*
- à la fin de la mesure.

***Remarque:** Si l'appareil se met hors tension automatiquement, recommencez les opérations depuis "Réglage et mise en mémoire des données" (page 25).

COMMENT OBTENIR DES RÉSULTATS EXACTS



Talons centrés sur les électrodes. Les orteils peuvent dépasser du plateau.

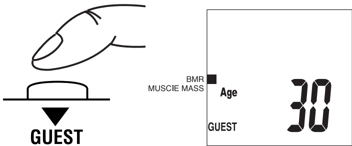
Remarque: les mesures ne sont valides que si vos pieds sont propres et secs, que vos genoux ne sont pas pliés et que vous n'êtes pas assis.

Pour que les résultats soient aussi exacts que possible, les mesures doivent être effectuées sans vêtements et dans des conditions hydriques similaires. Si vous n'ôtez pas vos vêtements, ôtez vos collants ou chaussettes et assurez-vous que vos pieds sont propres et secs avant de monter sur la balance.
Assurez-vous que vos talons sont correctement alignés avec les électrodes du plateau de pesée.
Ne vous inquiétez pas si le plateau semble trop court pour vos pieds. L'appareil fonctionne correctement même lorsque vos orteils dépassent du plateau.
Il est préférable d'effectuer les mesures à la même heure de la journée et dans des conditions identiques pour obtenir des résultats homogènes.
Essayez si possible d'effectuer la mesure au moins 3 heures après le lever, un repas ou un exercice physique violent.

PROGRAMMATION DU MODE INVITÉ

Appuyez sur la touche▼ et suivez ensuite les étapes de programmation pour enregistrer vos données personnelles : votre âge, votre sexe et votre taille.

Remarque: si vous montez sur le plateau avant que l'écran n'affiche « 0.0 », le message « Error » apparaîtra et vous serez dans l'incapacité d'effectuer une mesure/pesée.



BMR MUSCIE MASS Age 30 GUEST

CALCUL DU TAUX DE GRAISSE CORPORELLE

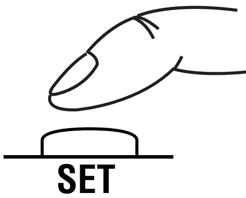
Vous ne pouvez obtenir de résultat qu'une fois vos données programmées dans l'une des mémoires de données personnelles ou en mode invité.L'impédancemètre peut enregistrer les données personnelles de 4 personnes maximum.

1. Mise sous tension

Appuyez sur la touche SET pour mettre l'appareil sous tension (une fois l'appareil programmé, il suffit d'appuyer sur une touche mémoire pour mettre l'appareil sous tension). Celui-ci émet un bip sonore pour confirmer la mise sous tension et l'écran affiche les codes personnels existants avant de clignoter.

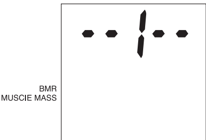
Remarque: si vous n'actionnez aucune des touches pendant 60 secondes, l'appareil se met hors tension automatiquement.

Remarque: si vous commettez une erreur de programmation ou que vous souhaitez éteindre l'appareil avant la fin de la programmation, Appuyer sur la touche Pesée seule pour effectuer ( ) un arrêt d'urgence.



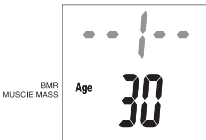
2. Sélection d'une touche mémoire

Appuyez sur les curseurs ▲ et ▼pour sélectionner votre touche mémoire. Une fois que vous avez atteint le chiffre que vous souhaitez utiliser, appuyez sur la touche SET. L'appareil émet un bip sonore pour confirmer votre sélection.



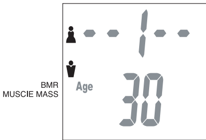
3. Sélection de l'âge

Le chiffre « 30 » s'affiche par défaut. La fourchette des âges des utilisateurs s'étend de 7 à 99 ans. Une flèche s'affiche dans le coin inférieur gauche de l'écran indiquant que le processus de sélection est en cours. Utilisez les curseurs ▲ et ▼pour faire défiler les chiffres. Une fois que vous atteignez votre âge, appuyez sur la touche SET. L'appareil émet alors un bip sonore pour confirmer votre sélection.



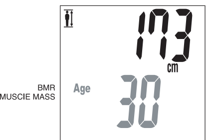
4. Sélection du sexe

Utilisez les curseurs pour sélectionner Femme ( ) ou Homme ( ) appuyez ensuite sur la touche Set (réglage). L'appareil émettra un bip pour confirmer la sélection.



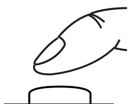
5. Sélection de la taille

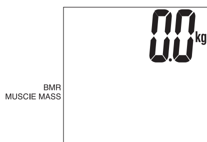
Le chiffre 170 (cm) s'affiche par défaut. La fourchette des tailles des utilisateurs s'étend de 100 à 220 cm. Utilisez les curseurs ▲ et ▼pour spécifier votre taille puis appuyez sur la touche SET. L'appareil émet alors un bip sonore pour confirmer votre sélection.
L'enregistrement de vos données personnelles est maintenant terminé.





MESURE DU TAUX DE GRAISSE CORPORELLE ET MESURE DU POIDS

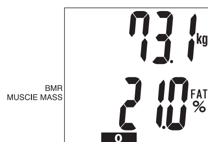




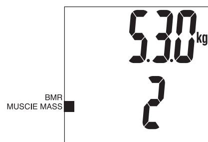
1. Sélection d'une touche mémoire

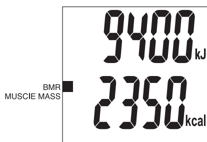
Appuyez sur la touche MEMORY afin de sélectionner la mémoire sur laquelle vous avez programmé vos paramètres.
Appuyez sur la touche SET afin de confirmer votre sélection (relachez le bouton sinon il affichera « Error » au bout de 3 secondes.)
L'appareil émet alors un bip sonore et les données programmées s'affichent à l'écran. **L'appareil émet un autre bip sonore et les chiffres « 0.0 » s'affichent à l'écran. A présent, vous pouvez monter sur la plate-forme.**

Remarque:
- si vous montez sur le plateau avant que les chiffres « 0.0 » ne s'affichent à l'écran, le message d'erreur « Error » apparaît et il vous est impossible d'effectuer une mesure. Si, à l'inverse, vous ne montez pas sur le plateau dans les 60 secondes suivant l'affichage des chiffres « 0.0 », l'appareil se met hors tension automatiquement.
- Si vous mettez l'appareil sous tension à l'aide du curseur (flèche vers le haut), le numéro des dernières données personnelles utilisées s'affiche en premier.
- Les numéros qui ne sont pas préprogrammés sont automatiquement sautés.





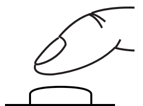


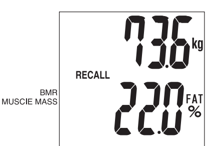


2. Affichage des relevés

Votre poids s'affiche en premier lieu. Continuez à vous tenir bien droit sur la plate-forme. « 00000 » apparaîtra sur l'affichage et les chiffres disparaîtront un à un de la droite vers la gauche.Votre pourcentage de graisse corporelle (%GC) et l'échelle de graisse corporelle apparaîtront à l'écran. Le % GC, taux de masse hydrique et métabolisme de base s'afficheront alors 3 fois à tour de rôle à l'écran.

Remarque: Ne descendez pas de la balance avant que le taux de graisse s'affiche.





3. Fonction Rappel

Pour obtenir les lectures précédentes, appuyez sur la touche SET pendant que les lectures actuelles s'affichent.
Appuyez à nouveau sur la touche SET pour revenir à l'affichage des résultats actuels de poids et de graisse corporelle (%).

INTERPRÉTATION DE VOS RÉSULTATS

–	0	+	++
Maigreur	Valeurs saines	Surpoids	Obésité

***Remarque**: Si vous sélectionnez le mode athlète, l'appareil n'affichera pas la fourchette à laquelle vous appartenez. Les athlètes peuvent obtenir un taux de graisse corporelle plus faible en fonction du sport qu'ils pratiquent ou de leur activité.
(La fourchette des âges des utilisateurs s'étend de 18 à 79 ans.)

Comparaison avec les normes (adultes standard uniquement*)

Votre balance AIB compare automatiquement votre taux de graisse au tableau des valeurs recommandées par le corps médical.
Après avoir mesuré votre taux de graisse corporelle, l'appareil affiche une barre noire au bas de l'écran, indiquant la fourchette à laquelle vous appartenez en fonction de votre âge et de votre sexe. Par exemple, si les carrés s'affichent au-dessus de la zone (**0**), cela signifie que vous vous situez dans la fourchette normale (valeurs saines). S'ils s'affichent au-dessus de la zone (**–**), cela signifie que votre taux est inférieur à la fourchette normale. Pour en savoir plus sur ce tableau, reportez-vous à la page 20.

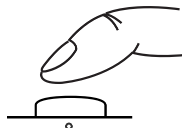
(-) : maigreur, taux de graisse inférieur au niveau normal ; augmentation des risques de problèmes de santé.
(0) : valeurs saines ; taux de graisse corporelle normal pour votre âge/sexe.
(+) : surpoids ; taux de graisse corporelle supérieur à la normale ; augmentation des risques de problèmes de santé.
(++) : obésité ; taux largement supérieur au niveau normal de graisse corporelle ; risques de problèmes de santé élevés.



LECTURE DU POIDS UNIQUEMENT

Sélection de la touche Pesée seule

Appuyez sur la touche Pesée seule. « 0.0 » apparaîtra au bout de 2 ou 3 secondes et l'appareil émettra un bip. Lorsque « 0.0 » s'affiche à l'écran, montez sur la balance. Votre poids s'affichera. Si vous restez sur la balance, l'écran clignotera pendant environ 30 secondes et la balance se mettra automatiquement en veille. Si vous descendez de la balance, le poids restera à l'écran pendant 5 secondes, ensuite « 0.0 » s'affichera et l'appareil se mettra automatiquement en veille.



DÉPANNAGE

En cas de problème, consultez la liste suivante avant de contacter Tanita.

- **Le message « Lo » s'affiche à l 'écran ou toutes les données s'affichent puis disparaissent immédiatement.**
  Il est temps de changer les piles. Lorsque ce message s'affiche, remplacez les piles immédiatement. Des piles usées risquent d'affecter l'exactitude des mesures effectuées. Toutes les piles doivent être remplacées en même temps. Les piles livrées avec l'appareil ne sont pas conçues pour une utilisation durable.
  Remarque: les réglages restent mémorisés lors du changement des piles.
- **« Err » apparaît pendant la prise de mesure.**
  Tenez-vous sur la plate-forme en bougeant le moins possible.
  L'unité ne peut pas mesurer votre poids de manière précise si elle détecte un mouvement.
- **La mesure du Pourcentage de Graisse Corporelle n'apparaît pas ou « ----- » apparaît après la mesure du poids.**
  Vos données personnelles n'ont pas été programmées. Suivez les étapes indiquées à la page 25.
  Assurez-vous d'avoir retiré vos chaussettes ou vos bas, et que les plantes de vos pieds sont propres et correctement alignées sur les guides de la plate-forme de mesure.
- **Le message « OL » s'affiche au cours de la pesée.**
  Votre poids ne peut s'afficher, s'il est supérieur à la portée maximale de la balance.
- **« Err FAT% » apparaît pendant la prise de mesure.**
  Remarque : Votre taux de graisse ne peut s'afficher, s'il est supérieur à 75%



N° 01

AFNOR CERTIFICATION
11, rue Francis de Préssensé
93571 La Plaine Saint-Denis Cedex

TANITA France SA
Villa Labrouste
68, bd Bourdon
92200 Neuilly sur Seine
N° identification NF :01

Conformes aux spécifications définies par les règles de certification de la marque NF 398
Principales Caractéristiques Certifiées :

> Poids.
> Composition corporelle.



INTRODUCTIE

N.B.: Deze gebruiksaanwijzing aandachtig lezen en voor naslagdoeleinden bewaren.

Gefeliciteerd met de aanschaf van uw Tanita lichaamsvetmeter / personenweegschaal. Dit model maakt gebruik van de BIA (Bio-elektrische Impedantie Analyse) techniek, een geavanceerde technologie voor het bepalen van lichaamsvet.

⚠ Veiligheidsmaatregelen

- **Personen met medische implantaten zoals pacemakers mogen de lichaamsvetmeetfunctie op deze Tanita lichaamsvetmeter / personenweegschaal niet gebruiken. De lichaamsvetmeter / personenweegschaal stuurt een zwak elektrisch signaal door het lichaam dat de werking van een pacemaker kan storen.**
- De Tanita lichaamsvetmeter / personenweegschaal is uitsluitend bestemd voor huishoudelijk gebruik. Het apparaat is niet bestemd voor professioneel gebruik in ziekenhuizen of andere medische centra; het voldoet niet aan de kwaliteitsnormen voor intensief professioneel gebruik.
- Het apparaat niet op glibberige oppervlakken zoals natte vloeren gebruiken.



Het door Tanita geoctrooieerde "voetafdruk" ontwerp stuurt een veilig, zwak elektrisch signaal door het lichaam om de samenstelling daarvan te bepalen.

De BIA-methode

De Tanita lichaamsvetmeter / personenweegschaal maakt gebruik van de BIA (Bio-elektrische Impedantie Analyse) techniek. Deze methode bestaat uit het sturen van een zwak elektrisch signaal door het lichaam. Het signaal penetreert moeilijk door het vet in het menselijk lichaam maar gemakkelijk door vocht in de spieren en andere lichaamsweefsels. De weerstand waarmee een signaal geconfronteerd wordt terwijl het door een substantie heen gaat wordt impedantie genoemd. Dus des te meer weerstand of impedantie het signaal ontmoet, des te hoger het lichaamsvetpercentage.

Dagelijkse variaties van lichaamsvetpercentage

Vochtniveaus in het lichaam kunnen de aflezingen van lichaamsvet beïnvloeden. De aflezingen zijn doorgaans het hoogst kort na het wakker worden aangezien het lichaam minder vocht bevat na een volledige bedrust. Om een nauwkeurige aflezing te verkrijgen moet het lichaamsvetpercentage elke dag op dezelfde tijd en onder dezelfde condities worden bepaald.

Behalve deze basiscyclus van variaties in het dagelijkse lichaamsvetpercentage, kunnen variaties tevens veroorzaakt worden door het fluctuerende vochtgehalte van het lichaam als een gevolg van eten, drinken, menstruatie, ziekte, lichamelijke oefeningen en baden. De dagelijkse lichaamsvetpercentages zijn verschillend voor elke persoon en hangen af van de levensstijl, baan en activiteiten.

De grafiek links toont een voorbeeld van de variaties in het dagelijkse lichaamsvetpercentage.

NL

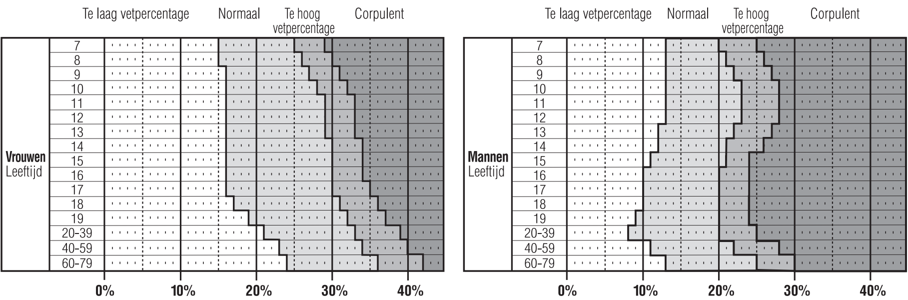
MEETMETHODES VOOR LICHAAMSVETPERCENTAGE

Met de Tanita lichaamsvetmeter / personenweegschaal kunt u thuis uw lichaamsvetpercentage bepalen, gewoon terwijl u zich weegt.

Wat is een lichaamsvetpercentage?

Het lichaamsvetpercentage is het vetpercentage in ons lichaam. Teveel lichaamsvet wordt geassocieerd met condities zoals hoge bloeddruk, hartziekte, suikerziekte, kanker en andere lichamelijke aandoeningen.

Lichaamsvetbereik van kinderen [1,2]
Lichaamsvettabel voor normale volwassenen[3,4]



[1] *Lichaamsvet-referentiekrommen voor kinderen volgens het British Medical Journal (BMJ) Draft 1-AMP 19 June 2004 (door Dr. Andrew)*
[2] *Gallagher D. et al. Am J. Clin Nutr, 2000, 72: pp. 694-701. "Gezond bereik van lichaamsvetpercentage: een poging richtlijnen te ontwikkelen aan de hand van het lichaamsgewicht."*
[3] *Gebaseerd op NIH/WHO BMI richtlijnen.*
[4] *Volgens de bevindingen van Gallagher, et al, bij het NY Obesity Research Center. Raadpleeg uw arts om het lichaamsvetpercentage vast te stellen dat normaal is voor uw lichaam.*



WAT IS DE BASALE METABOLISCHE WAARDE (BMR)?

WAT IS BMR?

Uw BMR is de minimumenergie die uw lichaam nodig heeft om in rust effectief te functioneren, rekening houdend met uw ademhaling en bloedsomloop, zenuwstelsel, lever, nieren en andere organen.
Uw lichaam verbrandt altijd calorieën, ongeacht de activiteit, zelfs als u slaapt.

Elke dag verbruikt u ongeveer 70% van de calorieën voor uw basaal metabolisme.
Daarnaast is er ook energie nodig voor het uitvoeren van een activiteit; hoe inspannender de activiteit, hoe meer calorieën u verbrandt.
Dit komt omdat de skeletspieren (die ongeveer 40% van uw lichaamsgewicht uitmaken) als een motor werken en een grote hoeveelheid energie verbruiken.
Uw basaal metabolisme wordt in belangrijke mate beïnvloed door uw hoeveelheid spieren. Een grotere spiermassa helpt uw basaal metabolisme.

Door gezonde personen te bestuderen, hebben wetenschappers ontdekt dat het metabolisme verandert bij het verouderen.
De basale metabolische waarde stijgt bij het opgroeien.
Na een piek op de leeftijd van 16 of 17, vertraagt het geleidelijk aan zoals getoond in de onderstaande diagram.

Een hoger basaal metabolisme helpt u meer calorieën te verbranden en de hoeveelheid lichaamsvet te verminderen.
Door een laag basaal metabolisme is het moeilijker om lichaamsvet en gewicht te verliezen.

HOE BEREKENT DE LICHAAMSSAMENSTELLINGMONITOR VAN TANITA DE BMR?

De gewone manier om de BMR te berekenen is via een standaard vergelijking op basis van het gewicht en de leeftijd.
Tanita heeft een grondig onderzoek uitgevoerd naar de relatie tussen de BMR en de lichaamssamenstelling waardoor het een meer nauwkeurig en persoonlijk resultaat biedt op basis van de gemeten impedantie.
Deze methode werd medisch erkend aan de hand van indirecte calorimetrie (die de samenstelling van de ademhaling meet).*

*Reliability on equation for Basal Metabolic Rate: Tijdens: 2002 Nutrition Week : A Scientific and Clinical Forum and Exposition Titel: International Comparison: Resting Energy Expenditure Prediction Models: The American Journal of CLINICAL NUTRITION



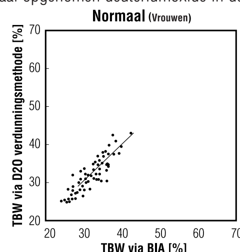
Wat is het totale lichaamsvochtgehalte?

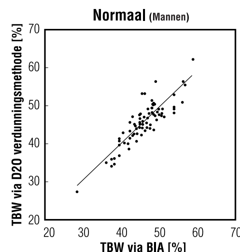
Het totale lichaamsvochtgehalte is de totale hoeveelheid water in iemands lichaam uitgedrukt als een percentage van het totale lichaamsgewicht. Bij een gezonde persoon is ongeveer 50% – 65% van het lichaamsgewicht water. Water speelt een vitale rol in de meeste processen in ons lichaam en is in elke cel, weefsel en orgaan aanwezig.
Handhaving van een gezond totaal lichaamsvochtgehalte is van groot belang voor een efficiënt functioneren van ons lichaam en zal de kans op het ontstaan van verband houdende gezondheidsproblemen verminderen.

Hoe wordt het totale lichaamsvochtgehalte gemeten?

- De deuterium-verdunningsmethode is tegenwoordig de normale methode voor het meten van het totale lichaamsvochtgehalte. Dit instrument bepaalt het totale lichaamsvochtgehalte via een analyse (meervoudige regressie-analyse) gebaseerd op de parameter die gevonden is via de BIA-methode.
  Tussen dit instrument en de "deuterium-verdunningsmethode" wordt een overeenkomst van meer dan 0,8 verkregen.

Opmerking: Bij de deuterium-verdunningsmethode wordt het totale lichaamsvochtgehalte bepaald op basis van de analyse van de verdunning van de oraal opgenomen deuteriumoxide in de urine.





Totaal lichaamsvochtgehalte voor gezonde volwassenen (%TBW)

Het gemiddelde totale lichaamsvochtgehalte voor gezonde volwassenen is:
Vrouwen: 45% tot 60%
Mannen: 50% tot 65%

Opmerking: Het totale lichaamsvochtgehalte van een persoon met veel lichaamsvet kan lager zijn dan het bereik voor gezonde volwassenen.

Dagelijkse schommelingen van het totale lichaamsvochtgehalte

Meet het totale lichaamsvochtgehalte steeds op dezelfde tijd van de dag en onder dezelfde omstandigheden. Op deze wijze wordt een meer nauwkeurige indicatie verkregen. De beste tijd is in de vroege avond, vóór het avondeten, wanneer de hydratieniveaus tamelijk stabiel zijn. De gemeten waarde van het totale lichaamsvochtgehalte kan wat lager zijn indien u deze meet meteen nadat u uit bed komt, niet alleen vanwege de dehydratie, maar ook omdat het lichaamsvocht dan nog meer in het midden van de romp geconcentreerd is. Gedurende de dag wordt het lichaamsvocht meer gelijkmatig verdeeld als gevolg van de werking van de zwaartekracht.

Van de andere kant kan een hogere waarde worden verkregen als u meteen na een inspannende activiteit of een bad het lichaamsvochtgehalte meet, ondanks dat er dehydratie aanwezig is. Dit komt door de verplaatsing van het lichaamsvocht of de stijging van de lichaamstemperatuur.

Belangrijke opmerkingen

- Meet steeds op dezelfde tijd van de dag en onder dezelfde omstandigheden.
- De gemeten waarden hangen af van de verplaatsing van het lichaamsvocht en/of veranderingen in de lichaamstemperatuur. Factoren van invloed op het totale lichaamsvochtgehalte zijn slaap, lichamelijke activiteit, eten en drinken, ziekten en medicijngebruik, baden en urinelozing.
- Zorg dat uw lichaam meteen vloeistof krijgt wanneer u symptomen ondervindt die wijzen op dehydratie, vooral na lichamelijke inspanning of baden. Symptomen zijn bijvoorbeeld een droge mond, hoofdpijn, misselijkheid, duizeligheid, droge huid, stijging in lichaamstemperatuur, verlies aan concentratievermogen enz. Als de symptomen niet verdwijnen, moet u meteen een arts raadplegen.
- Oudere mensen hebben een verhoogd risico voor dehydratie aangezien zij minder gevoelig zijn voor dorst en andere merkbare symptomen.
- Dit instrument kan niet gebruikt worden om het aanbevolen totale lichaamsvochtgehalte van een persoon te bepalen. Probeer zoveel mogelijk een gelijkmatig en gezond totaal lichaamsvochtgehalte te handhaven en gebruik het instrument om te controleren of er over lange duur gezien veranderingen zijn in uw lichaamsvochtgehalte.

NL

WAT IS SPIERMASSA?

Deze functie toont het gewicht aan spieren in uw lichaam.
De getoonde spiermassa omvat de skeletspieren, gladde spieren (zoals hart- en spijsverteringsspieren) en het vocht in deze spieren.
Spieren spelen een belangrijke rol omdat ze als een motor werken die energie verbruikt.
Wanneer uw spiermassa vergroot, vergroot ook uw energieverbruik waardoor u uw vetgehalte kunt verminderen en op een gezonde manier gewicht kunt verliezen.

WAT IS CONDITIENIVEAU?

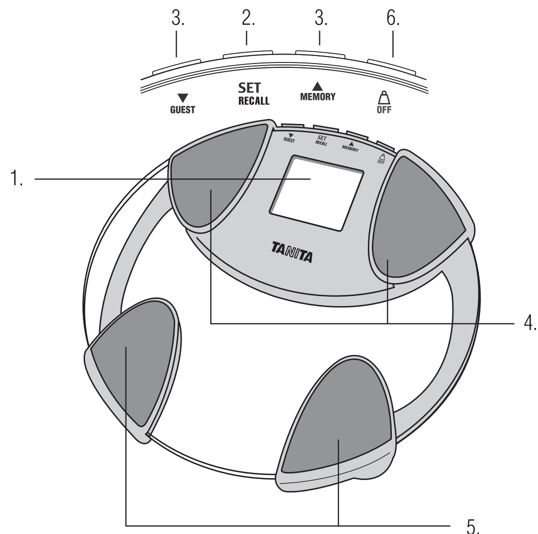
Deze functie beoordeelt uw conditie volgens de vergelijking van de hoeveelheid lichaamsvet en spiermassa in uw lichaam.
Wanneer u actiever wordt en de hoeveelheid lichaamsvet verkleint, verandert uw conditieniveau al naargelang.
Zelfs wanneer uw gewicht niet verandert, veranderen uw spiermassa en vetgehalte mogelijk wel waardoor u gezonder wordt en minder risico loopt op bepaalde ziekten.
Elke persoon moet zelf bepalen welke conditie hij wil en een dieet volgen en aan lichaamsbeweging doen om dat streefdoel te bereiken.

Resultaat	Conditieniveau	Beschrijving
1	Ongemerkt zwaarlijvig	**Vet met slank postuur** Op basis van het uiterlijk lijkt type 1 niet vet. Dit type heeft echter een hoog lichaamsvetpercentage en weinig spiermassa.
2	Zwaarlijvig	**Vet met normaal postuur** Type 2 heeft een hoog lichaamsvetpercentage en een gemiddelde spiermassa.
3	Stevig gebouwd	**Vet met stevig postuur** Dit type heeft zowel een hoog lichaamsvetpercentage als een grotere spiermassa vergeleken met een gemiddeld persoon.
4	Te weinig lichaamsbeweging	**Weinig spieren en gemiddeld lichaamsvetpercentage** Deze groep heeft een gemiddeld lichaamsvetpercentage en minder spiermassa vergeleken met het gemiddelde.
5	Standaard	**Gemiddelde spieren en gemiddeld lichaamsvetpercentage** Mensen met het juiste lichaamsvetpercentage en de juiste spiermassa.
6	Standaard gespierd	**Veel spieren en gemiddeld lichaamsvetpercentage (atleet)** Mensen met een grotere spiermassa en een gemiddeld lichaamsvetpercentage.
7	Mager	**Weinig spieren en weinig vet** Dit type heeft een lager lichaamsvetpercentage en een lagere spiermassa dan gemiddeld.
8	Mager en gespierd	**Mager en gespierd (atleet)** Dit type heeft een lager lichaamsvetpercentage dan gemiddeld, maar wel voldoende spiermassa.
9	Erg gespierd	**Zeer gespierd (atleet)** Deze groep heeft een lager lichaamsvetpercentage en een grotere spiermassa vergeleken met gemiddelde personen.

Bron: Gegevens afkomstig van Columbia University (New York) & Tanita Institute (Tokyo)



EIGENSCHAPPEN EN FUNCTIES

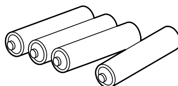


Weegschaal

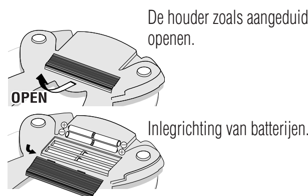
1. Displayscherm
2. Insteltoets
3. (Selecteer) pijltoetsen
4. Bal-van-voet elektrodes
5. Hielelektrodes
6. Alleen gewicht toets

Accessoires

7. AA batterijen (4)



VOORBEREIDINGSMAATREGELEN



De houder zoals aangeduid openen.

Inlegrichting van batterijen.

⚠ Inleggen van batterijen

Het deksel van de batterijhouder aan de achterkant van de weegschaal openen. De meegeleverde AA batterijen zoals aangegeven erin leggen.

N.B.: Ervoor zorgen dat de min- en pluspolen van de batterijen zich op de juiste plaats bevinden. Als de batterijen niet op de juiste plaats liggen dan kan de vloeistof gaan lekken en de vloer beschadigd worden. Als u van plan bent om het apparaat gedurende lange tijd niet te gebruiken, dan is het raadzaam om de batterijen voor het opbergen te verwijderen.

De batterijen die vanuit de fabriek werden geleverd kunnen door het verstrijken van de tijd een lagere lading hebben.

⚠ Installeren van de weegschaal

Plaats de weegschaal op een hard, plat oppervlak met weinig blootstelling aan trillingen voor een veilige en nauwkeurige meting.

N.B.: Om mogelijk letsel te voorkomen raden wij u aan om niet op de rand van de weegschaal te gaan staan.

Tips voor gebruik

Deze weegschaal is een precisie-instrument dat gebruik maakt van geavanceerde technologie. De volgende instructies zorgvuldig opvolgen om het apparaat in een optimale staat te houden:

- Niet proberen om de weegschaal te demonteren.
- Bewaar het toestel horizontaal en zorg ervoor dat de toetsen niet per ongeluk ingedrukt kunnen worden.
- Het apparaat niet te zwaar belasten of aan hevige trillingen blootstellen.
- Het apparaat in een omgeving plaatsen buiten het bereik van direct zonlicht, verwarmingsinstallaties, hoge vochtigheid of extreme temperatuurfluctuaties.
- Het apparaat nooit in water onderdompelen. Gebruik alcohol om de elektrodes schoon te maken en glasreiniger (eerst op een doekje aanbrengen) om ze glanzend te houden; zeep vermijden.
- Stap niet met natte voeten op de weegschaal.
- Laat geen andere dingen op de weegschaal vallen.



HANDIGE EIGENSCHAPPEN

- Met de Tanita lichaamsvetmeter / personenweegschaal kunt u tegelijkertijd uw lichaamsgewicht en lichaamsvetpercentage bepalen door heel eenvoudig op de weegschaal te gaan staan.
- Uw lichaamsvetmeter / personenweegschaal kan voor volwassenen of kinderen (leeftijd 7–17), Man, Vrouw worden ingesteld.
- Persoonlijke gegevens (man/vrouw, leeftijd, lengte) kunnen worden voorgeprogrammeerd en opgeslagen in het geheugen voor persoonlijke gegevens.
- De unieke indicatiebalk voor gezond bereik toont automatisch waar uw lichaamsvetpercentage zich op de lichaamsvetschaal bevindt (p.29).
- De gastfunctie stelt u in staat om de weegschaal en lichaamsvetmeter te gebruiken zonder één van de personalisatietoetsen opnieuw te programmeren.
- De 'alleen gewicht' toets verstrekt snelle gewichtsaflezingen.
- Het apparaat laat kort na het aanzetten een handige "pieptoon" horen en tijdens de verschillende fasen van programmering en uitvoeren van metingen. Luister naar deze pieptoon die u verzoekt om op het apparaat te gaan staan, naar uw aflezingen te kijken of een instelling te bevestigen.

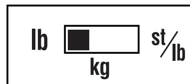
VERANDEREN VAN GEWICHTSEENHEID

Opmerking: alleen bij modellen met een gewichtseenheidschakelaar

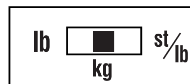
U kunt de aanduiding van de gewichtseenheid wijzigen met de schakelaar op de achterzijde van de weegschaal, zoals in de afbeelding is weergegeven.

Opmerking: wanneer de gewichtseenheid op ponden of "stone-pounds" wordt ingesteld, wordt de programmering van de hoogte automatisch op voet en inch ingesteld. Als kilo's worden ingesteld, wordt de hoogte automatisch op centimeters gezet.

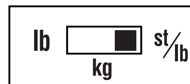
lb (Ponden)



kg (Kilo's)



st-lb (Stone-pounds)



AUTOMATISCHE UITSCHAKELFUNCTIE

De automatische uitschakelfunctie schakelt automatisch de stroom uit in de volgende gevallen:

- Als u het meetproces onderbreekt. De stroom wordt binnen 10 tot 20 seconden automatisch uitgeschakeld, afhankelijk van het gebruik.
- Bij overbelasting van de weegschaal.
- Als u een van de toetsen of knoppen 60 seconden lang niet aanraakt tijdens het programmeren.*
- Nadat u klaar bent met het meten.

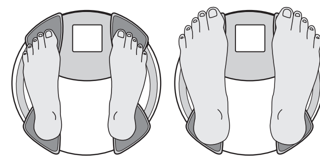
***N.B.:** Als het toestel automatisch uit gaat, dient u de stappen onder "Instellen en in geheugen opslaan van gegevens" (P. 35) te herhalen.

AFLEESNAUWKEURIGHEID

Voor een optimale afleesnauwkeurigheid raden wij u aan om uw gewicht en lichaamsvetpercentage te bepalen zonder kleren aan en onder dezelfde vochtcondities. Als u uw kleren niet uitdoet, moet u altijd uw sokken of nylons uittrekken en ervoor zorgen dat uw voetzolen schoon zijn voordat u op de weegschaal stapt.

Zorg ervoor dat uw hielen zich in een lijn bevinden met de elektrodes op de weegschaal. Uw voeten mogen groter zijn dan het weegplateau - nauwkeurige aflezingen kunnen nog steeds verkregen worden zelfs als uw voeten buiten de weegschaal uitsteken

Het beste is om op dezelfde tijd van de dag uw gewicht en lichaamsvet te bepalen. Probeer om drie uur na het opstaan, eten, of inspannende lichaamsoefeningen te wachten met het nemen van metingen. Alhoewel aflezingen onder andere omstandigheden niet dezelfde absolute waarden vertegenwoordigen, zijn ze nauwkeurig voor het bepalen van fluctuaties mits de metingen regelmatig worden uitgevoerd. Vergelijk het gewicht en lichaamsvetpercentage dat onder dezelfde condities over een bepaalde periode van tijd werd bepaald om uw voortgang te beoordelen.



Hielen op het middelste gedeelte van de elektrodes

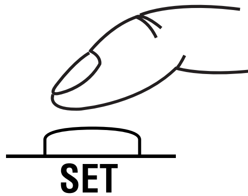
De tenen mogen buiten de weegschaal uitsteken

N.B.: Een nauwkeurige aflezing is niet mogelijk wanneer uw voetzolen niet schoon zijn als uw knieën gebogen zijn als u op de weegschaal staat.



METEN VAN HET LICHAAMSVETPERCENTAGE

U kunt de waarden alleen aflezen als de gegevens in een van de persoonlijke geheugens of het gastgeheugen zijn ingevoerd. De monitor kan de persoonlijke gegevens van maximaal 4 personen bewaren.



1. Stroominschakeling

Op de insteltoets drukken om het apparaat aan te zetten. Het apparaat laat een pieptoon horen om de inschakeling te bevestigen, de nummers van de persoonlijke geheugentoetsen worden op het scherm weergegeven en het display gaat knipperen.

N.B.: Als u het apparaat zestig seconden lang niet gebruikt nadat het apparaat in werking werd gesteld, dan schakelt het apparaat automatisch uit.

N.B.: Druk op de 'alleen gewicht' toets om direct te stoppen als u een verkeerde instelling invoert of het apparaat uit wilt schakelen voordat u klaar ( ) bent met programmeren.

2. Selecteren van een personalisatietoetsnummer

Druk op de omhoog- en omlaagtoetsen om een personalisatietoets te selecteren. Druk op de insteltoets zodra u het nummer van de personalisatietoets heeft bereikt dat u wilt gebruiken. Het apparaat zal een keer een pieptoon laten horen ter bevestiging.

3. Leeftijd instellen

De standaardinstelling van het display is 30 jaar (het leeftijdsbereik van gebruikers varieert van 7–99). Een pijlpictogram verschijnt linksonder op het scherm om de leeftijdinstelling weer te geven. Gebruik de omhoog-omlaagtoetsen om door de nummers te bladeren. Druk op de insteltoets wanneer u uw leeftijd bereikt. Het apparaat zal één pieptoon laten horen ter bevestiging.

4. Vrouw, man of atleet selecteren

Gebruik de Omhoog-/Omlaagtoetsen om Vrouw ( ) of Man ( ) te selecteren en druk hierna op de insteltoets. De weegschaal zal één pieptoon ter bevestiging laten horen.

5. Lengte instellen

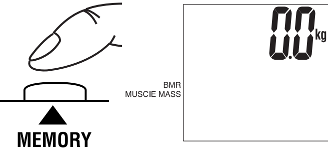
De standaardinstelling van het display is 170 cm (het bereik van gebruikers varieert van 100 cm–220 cm). Gebruik de omhoog- / omlaagtoetsen om de lengte in te stellen en druk hierna op de insteltoets. Het apparaat laat één pieptoon horen ter bevestiging.



BEPALEN VAN GEWICHT EN LICHAAMSVETPERCENTAGE

1. Instellen van persoonlijke geheugentoets

Druk op de vooringestelde persoonlijke geheugentoets.
Druk op de "SET" toets om te bevestigen.
(Laat de toets binnen 3 seconden los, anders verschijnt er "Error" op het scherm).
Het apparaat laat een pieptoon horen en de geprogrammeerde gegevens verschijnen op het scherm.
Het apparaat laat opnieuw een pieptoon horen en het scherm geeft "0.0" weer. Ga nu op de weegschaal staan.

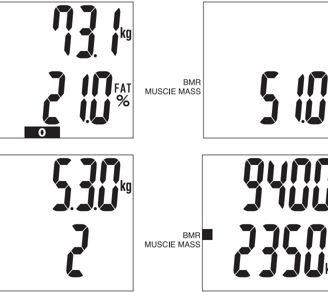


N.B.:
- Als u op de weegschaal gaat staan voordat "0.0" op het scherm verschijnt, verschijnt er "Error" op het scherm en krijgt u geen aflezing. Als u niet binnen 60 seconden nadat "0.0" op het scherm verschijnt op de weegschaal gaat staan, wordt de stroom automatisch uitgeschakeld.
- Wanneer u het toestel aan zet met de pijl omhoogtoets, zal het laatst gebruikte persoonlijke geheugennummer het eerst verschijnen.
- Nummers die niet zijn voorgeprogrammeerd zullen worden overgeslagen.

2. Aflezingen

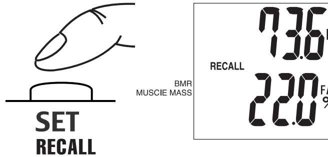
Uw gewicht verschijnt eerst op het scherm. Blijf rechtop op de weegschaal staan. "00000" zal verschijnen op het beeldscherm en verdwijnen een per een van rechts naar links.
Uw lichaamsvetpercentage (%VET) en uw lichaamsvetgehalte zal op het beeldscherm verschijnen.
Het beeldscherm zal dan afwisselend uw gewichts %VET, total lichaamsvohtgehalte en BMR 3 maal flitsen.
De lezing zullen afwisselend als volgt 3 tijden getoond worden:

N.B.: Niet afstappen voordat het vetpercentage wordt getoond.



3. Vroegere gegevens uit het geheugen oproepen

Om voorgaande meetwaarden op te roepen, drukt u op de SET-toets terwijl de huidige meetwaarde wordt afgebeeld.
Druk nogmaals op de SET-toets om terug te keren naar het scherm met de huidige meetwaarden van het gewicht en lichaamsvetpercentage.



INTERPRETATIE VAN AFLEZING VET-INSCHALINGSBALK

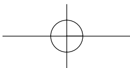
Normale vet-inschalingsbalk (uitsluitend doorsneevolwassenen)*

Uw lichaamsvetmeter / personenweegschaal vergelijkt uw lichaamsvetpercentage automatisch met het door de arts goedgekeurde normale lichaamsvetpercentage.
Na het verschijnen van uw lichaamsvetpercentage zal er een zwarte balk gaan knipperen onderaan het scherm en aangeven waar uw lichaamsvetpercentage zich bevindt voor uw leeftijd en geslacht. Bijvoorbeeld, als deze in de (**0**) zone verschijnt, bevindt uw lichaamsvetpercentage zich binnen de grenzen van het normale lichaamsvetpercentage-als deze in de (**-**) zone verschijnt, bevindt uw lichaamsvetpercentage zich beneden het normale lichaamsvetpercentage. Zie pagina 29 voor meer informatie over het normale lichaamsvetpercentage.

−	0	+	++
Te laag	Normaal	Te hoog	Corpulent

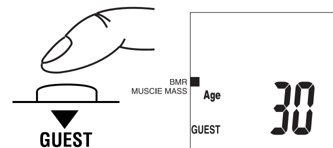
(-) : Te laag vetgehalte; beneden het normale lichaamsvetpercentage. Verhoogd risico op gezondheidsproblemen.
(0) : Normaal; binnen het normale lichaamsvetpercentage voor uw leeftijd / geslacht.
(+) : Te hoog vetgehalte; boven het normale vetpercentage. Verhoogd risico op gezondheidsproblemen.
(++) : Corpulent; sterke overschrijding van normaal lichaamsvetpercentage. Sterk verhoogd risico op gezondheidsproblemen veroorzaakt door zwaarlijvigheid.

***N.B.:** Als u de atleetstand gebruikt dan toont het display de normale vet-inschalingsbalk. Atleten kunnen een lager lichaamsvetpercentage hebben afhankelijk van de sport die ze beoefenen of van de training die ze volgen.
(Het leeftijdsbereik van gebruikers varieert van 18–79).





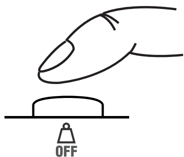
GASTSTAND PROGRAMMEREN



Met de gaststand kunt u de gegevens van een nieuwe gebruiker opvragenzonder de persoonlijke gegevens die in het geheugen bewaard werden, te verliezen.
Druk op de ▼ toets en volg vervolgens de standaardprocedure voor het invoeren van persoonlijke gegevens. Voer de leeftijd, het geslacht en de grootte in.

N.B.: Als u op de weegschaal stapt voordat "0.0" op het scherm verschijnt geeft het display "Error" aan en u krijgt geen aflezing.

ALLEEN GEWICHT BEPALEN



'Alleen gewicht' toets selecteren

Druk op de 'alleen gewicht' toets. Na 2 of 3 seconden verschijnt er "0.0" op het scherm en laat de weegschaal een pieptoon horen. Stap op het weegplateau wanneer "0.0" op het scherm verschijnt. Uw lichaamsgewicht verschijnt nu op het scherm. Als u op het weegplateau blijft staan dan zal het scherm gedurende 30 seconden knipperen en zal de weegschaal hierna automatisch uit gaan. Als u van het weegplateau afstapt dan blijft uw gewicht gedurende 5 seconden op het scherm staan en hierna verschijnt "0.0" en gaat de weegschaal automatisch uit.

FOUTOPSPORING

Bij het optreden van de volgende problemen… de volgende maatregelen nemen…

- **Een verkeerde gewichtsaanduiding verschijnt, gevolgd door kg, lb of st-lb**
  Raadpleeg "VERANDEREN VAN GEWICHTSEENHEID" op p.33.
- **"Lo" verschijnt op het display, of alle gegevens verschijnen en verdwijnen vervolgens onmiddellijk.**
  De batterijen zijn bijna leeg. Vervang de batterijen onmiddellijk nadat dit bericht op het scherm verschijnt aangezien zwakke batterijen de meetnauwkeurigheid beïnvloeden. Alle batterijen gelijktijdig door nieuwe AA batterijen vervangen. Het apparaat wordt geleverd met testbatterijen - de levensduur hiervan kan kort zijn.
  N.B.: Uw instellingen worden niet uit het geheugen gewist als u de batterijen vervangt.
- **"Err" verschijnt tijdens de maatneming.**
  Kunt U op het toestel staan met zo weinig mogelijk beweging te maken.
  De eenheid kan geen nauwkeurig gewicht geven indien er een beweging gebeurd.
- **De Lichaamsgewichtspercentage verschijnt niet of "-----" verschijnt nadat het gewicht is gemeten.**
  Uw persoonlijke informatie is niet geprogrammeerd. Volg de stappen op p.34.
  Zorg ervoor dat sokken en kousen afgenomen zijn, de zolen van Uw voeten rein zijn en dat Uw voeten volledig op de juiste lijnen van het metend toestel geplaatst zijn.
- **"OL" verschijnt tijdens het meten.**
  Er kan geen uitlezing zijn als het weegvermogen wordt overschreden.
- **"Err FAT%" verschijnt tijdens de maatneming.**
  N.B.: Als uw lichaamsvetgehalte hoger is dan 75%, geeft het apparaat geen aflezingen.



INTRODUZIONE

Grazie per aver scelto una bilancia/monitor del grasso corporeo Tanita . Questo modello impiega la tecnica BIA (Analisi-Bio-Impedenza), una tecnologia all'avanguardia per la misurazione del grasso corporeo.

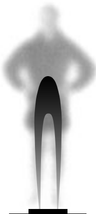
NB: Leggere attentamente questo manuale di istruzioni e conservarlo per consultazioni future.

⚠ Precauzioni di sicurezza

- **Le persone con dispositori medici elettronici impiantati come pacemaker non devono utilizzare la funzionalità di monitoraggio del Grasso Corporeo di questa bilancia/monitor del grasso corporeo Tanita. La bilancia trasmette un segnale elettrico debole al corpo, che può interferire con il funzionamento del pacemaker.**
- La bilancia/monitor del grasso corporeo Tanita è intesa solo per uso domestico e non per uso professionale in ospedali o altre strutture mediche; non è dotata degli standard di qualità richiesti per l'uso eccessivo caratteristico delle condizioni professionali.
- Non utilizzare questa unità su superfici scivolose, come pavimenti bagnati.

Il metodo BIA

La bilancia/monitor del grasso corporeo Tanita impiega la tecnica IBA (Analisi-Bio-Impedenza). In questo metodo, un segnale elettrico debole sicuro attraversa il corpo. Questo segnale non attraversa il grasso del corpo umano, ma passa facilmente l'umidità presente nei muscoli e negli altri tessuti organici. La resistenza che il segnale incontra nell'attraversare una sostanza prende il nome di impedenza. A una maggiore resistenza, o impedenza, del segnale corrisponde un valore superiore di grasso corporeo.



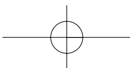
Lo speciale design del tappetino brevettato dalla Tanita invia un segnale elettrico sicuro, a basso livello attraverso il corpo per determinarne la composizione.

Fluttuazioni della percentuale del grasso corporeo in un giorno

I livelli di idratazione del corpo possono influire sui valori del grasso corporeo. Questi sono, in genere, più alti nelle prime ore di veglia, perché il corpo tende a essere disidratato dopo una lunga notte di sonno. Per una lettura più accurata, è consigliabile effettuare la lettura della percentuale di grasso corporeo alla stessa ora del giorno e nelle stesse condizioni.

Oltre al ciclo basilare di fluttuazioni nelle letture giornaliere del grasso corporeo, le variazioni possono essere prodotte da cambiamenti dell'idratazione nel corpo dovuti a fattori come alimentazione, mestruazione, malattie, esercizio e bagno. I valori giornalieri del grasso corporeo sono univoci per ciascuna persona e dipendono dallo stile di vita, dal lavoro e dalle attività della persona in questione.

La graphica sulla sinistra mostra un esempio dei cambiamenti della percentuale di grasso corporeo quotidiana.





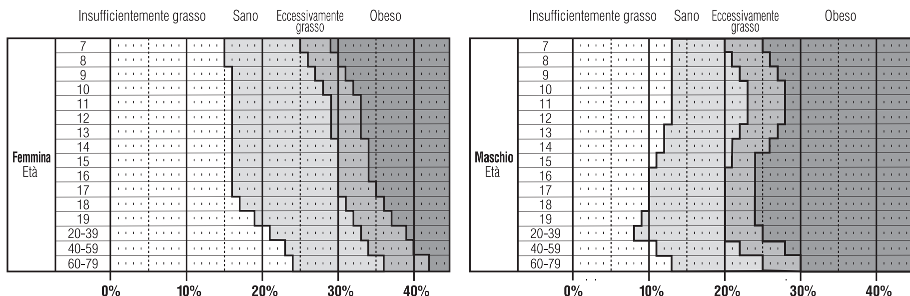
PRINCIPI DEL CALCOLO DELLA PERCENTUALE DI GRASSO CORPOREO

La bilancia/monitor del grasso corporeo Tanita consente di determinare la percentuale del grasso corporeo in casa, con la stessa facilità della misurazione del peso.

Cos'è la percentuale di grasso corporeo?

La percentuale di grasso corporeo è la percentuale di grasso presente nel corpo. Una quantità eccessiva di grasso è collegata a patologie come ipertensione, cardiopatia, diabete, cancro e altre malattie disabilitanti.

Percentuali di grasso corporeo per bambini normali [1,2]
Range di grasso corporeo per adulti standard[3,4]



[1] *Diagramma di riferimento del grasso corporeo per bambini, progettato al BMJ (British Medical Journal) Bozza 1-AMP del 19 giugno 2004 (del Dottor Andrew)*
[2] *Gallagher D. et al. Am J. Clin Nutr, 2000, 72: pagg. 694-701. "Gamme di percentuali salutari del grasso corporeo: un modo di affrontare "lo sviluppo di direttive basate sullÅfindice di massa corporea."*
[3] *Basato sulle Norme BMI (Indice massa corporea) NIH/OMS*
[4] *Riferito da Gallagher, et al, al NY Obesity Research Center. Per determinare la percentuale di grasso corporeo appropriata per il proprio corpo, consultare il proprio medico.*



CHE COS'È IL METABOLISMO BASALE (BMR)?

CHE COSA É BMR?

Il vostro metabolismo basale è il livello minimo di energia richiesto dal vostro corpo quando è a riposo per funzionare efficacemente, e interessa gli organi dell'apparato respiratorio e circolatorio, del sistema neurale, del fegato, dei reni e di altri organi.
Bruciate calorie, indipendentemente da quello che fate… persino quando dormite.

Circa il 70% delle calorie consumate ogni giorno sono usate per il metabolismo basale.
Inoltre utilizzate energia quando svolgete qualsiasi tipo di attività; più vigorosa è l'attività, più calorie bruciate, perché i muscoli scheletrici (che rappresentano circa il 40% del peso corporeo) agiscono da motore e utilizzano grandi quantità di energia.
Il vostro metabolismo basale è modificato considerevolmente dalla quantità dei vostri muscoli, accrescendo la vostra massa muscolare per aiutare il vostro metabolismo basale.

Tramite lo studio di soggetti sani, gli scienziati hanno scoperto che con l'invecchiamento, il metabolismo basale (BMR) cambia. Con la crescita, sale nel bambino il metabolismo basale.
Dopo un picco all'età di 16 o 17 anni, inizia gradualmente a diminuire, come indicato nel grafico sotto.

Un metabolismo basale più elevato aumenta il numero di calorie utilizzate e contribuisce a ridurre la quantità di grasso corporeo.
Un metabolismo basale basso rende più difficile la perdita del grasso corporeo e del peso complessivo.

IN CHE MODO IL MONITOR TANITA CALCOLA IL METABOLISMO BASALE?

Il modo basilare di calcolare il metabolismo basale è un'equazione standard che utilizza il peso e l'età.
Tanita ha condotto ricerche approfondite sul rapporto fra metabolismo basale e composizione corporea, e fornisce una lettura molto più accurata e personalizzata per l'utente basata sulla misura dell'impedenza.
Questo metodo è stato validato nel settore medico utilizzando la calorimetria indiretta (misurando la composizione del respiro).*

*Reliability on equation for Basal Metabolic Rate: At: 2002 Nutrition Week: A Scientific and Clinical Forum and Exposition Title: International Comparison: Resting Energy Expenditure Prediction Models : The American Journal of CLINICAL NUTRITION
(Affidamento sull'equazione per il metabolismo basale: A: 2002 Nutrition Week – Un titolo per fori e mostre clinico-scientifiche. Confronto internazionale: Modelli di predizione di dispendio energetico a riposo. The American Journal of CLINICAL NUTRITION)

I

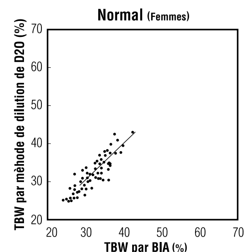
Che cos` è la percentuale di acqua presente in un corpo?

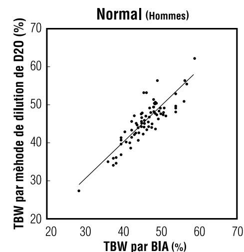
La percentuale di acqua presente in un corpo è la quantità di liquido corporeo di un individuo espresso in percentuale al totale del suo peso. Approssimativamente il 50-65% del peso di una persona è acqua. L`acqua svolge un ruolo vitale in molto processi del corpo e si trova in ogni cellula, tessuto ed organo. Il mantenimento di una percentuale di acqua corporea idonea assicura al corpo un funzionamento efficiente e riduce il rischio di insorgere di problemi di salute.

Come misurare l`acqua presente nel corpo di un individuo ?

- Attualmente il metodo di diluizione del deuterio è il sistema in uso per misurare la quantità totale di liquidi presente in un corpo. Questo strumento stima la percentuale di acqua presente in tutto il corpo attraverso un' analisi di laboratorio (Analisi di Regressione Multipla) ed adotta gli stessi parametri che si utilizzano nel metodo BIA (analisi dell`impedenza bioelettrica).
- Si ottiene una reciprocità di oltre 0.8 tra quest`ultimo metodo e quello di diluizione del deuterio.

Nota: Il metodo di deluizione del deuterio per determinare l`acqua totale presente in un corpo si basa sull`analisi della diluzione nelle urine di deuterio ossido ingerito oralmente.





La percentuale di acqua in un corpo di un individuo sano (%TBW)

I valori percentuali medi di acqua presente in un individuo adulto in buona salute sono :
Femmina: dal 45 al 60%
Maschio: dal 50 al 65%

Nota: La percentuale totale di acqua in un corpo con elevate percentuale di grasso può scendere al di sotto dei valori medi di un individuo sano.

Le variazioni giornaliere di acqua in un corpo.

E` sempre meglio misurare la percentuale di acqua presente in un corpo alla stessa ora del giorno e alle stesse condizioni. Questo aumenta l`accuratezza della lettura dei risultati. Il momento migliore è la sera prima della cena, quando i livelli di idratazione sono più regolari. La percentuale di acqua tende ad essere inferiore di un grado se viene misurata immediatamente dopo il sonno, non solo a causa della disidratazione durante il sonno ma anche perchè i liquidi nel corpo a riposo si concentrano nella parte centrale del tronco. Durante la giornata questo fluido si distribuisce omogeneamente nel corpo per effetto della forza di gravità.

Al contrario i valori dell`analisi possono risultare superiori al reale dopo un`attività fisica oppure dopo aver fatto il bagno a causa del movimento dell`acqua nel corpo o dell`aumento della temperature corporea che modifica la normale disdratazione.

Note importanti

- Effettuare la propria misurazione alla stessa ora del giorno ed alle stesse condizioni.
- I risultati rilevati dipendono dal movimento dell`acqua nel corpo e/o dal cambiamento della temperatura. I fattori che influenzano i livelli di acqua totale presente nel corpo di un individuo includono il sonno, l`attività fisica, la consumazione di cibo o di bevande, le condizioni fisiche e l`assunzione di medicinali, le immersioni in acqua (bagni, doccie, ecc.) e la minzione.
- Assumere immediatamente liquidi se si avvertono i sintoni di disidratazione, particolarmente dopo attività fisica o dopo un bagno. I sintomi includono bocca asciutta, mal di testa, nausea, vertigini, pelle secca, aumento della temperature, perdita di concentrazione, ecc. Se i sintomi persistono, consultare immediatamente un dottore di fiducia.
- Le persone anziane sono a rischio di disidratazione a causa della minore sensibilità alla sete e ad altri sintomi razionali.
- Questo strumento di misurazione non può essere usato per determinare specificatamente la percentuale consigliata ad un individuo di acqua totale in un corpo Bisogna aspettarsi dei cambiamento a lungo termine delle percentuali di acqua corporea totale e mantenere un costante e sano valore percentuale di acqua nel corpo.



CHE COS'È LA MASSA MUSCOLARE?

Questa funzionalità indica il peso dei muscoli nel corpo.
La massa muscolare visualizzata include i muscoli scheletrici, i muscoli lisci (come il muscolo cardiaco e digerente) e l'acqua contenuta in questi muscoli.
Il ruolo dei muscoli è importante perché agiscono come un motore nel consumo di energia.
Con l'aumento della massa muscolare, aumenta il consumo di energia, che vi permette di ridurre i livelli di grasso corporeo eccessivi e di perdere peso in modo sano.

CHE COS'È LA CLASSIFICAZIONE DEL FISICO?

Questa funzionalità valuta il fisico secondo il rapporto di grasso corporeo e massa muscolare presenti nel corpo.
Con la maggiore attività e la riduzione della quantità di grasso corporeo, cambia anche la classificazione del fisico.

Anche se il peso può rimanere invariato, la massa muscolare e i livelli di grasso corporeo possono cambiare, rendendovi più sani e riducendo il rischio di contrazione di alcune malattie.

Ciascuna persona deve stabilire il proprio fisico target e seguire un'alimentazione e un programma di fitness per raggiungere questo obiettivo.

Risultato	Classificazione del fisico	Spiegazione
1	Obeso nascosto	**Obeso di corporatura piccola** Giudicando dall'aspetto, gli individui di questo tipo 1 non appaiono grassi ma hanno comunque un'alta percentuale di grasso corporeo e una bassa massa muscolare.
2	Obeso	**Obeso di corporatura media** Nonostante questo tipo 2 abbia un'alta percentuale di grasso corporeo, il livello della massa muscolare ù moderato.
3	Corporatura solida	**Obeso di corporatura grande** Questo tipo ha sia un'alta percentuale di grasso corporeo che di massa muscolare, rispetto all'individuo medio.
4	Esercizio insufficiente	**Bassa massa muscolare e % di grasso corporeo media** Questo gruppo presenta una percentuale di grasso corporeo media ed una massa muscolare inferiore, rispetto alla media.
5	Standard	**Massa muscolare media e % di grasso corporeo media** Questi individui hanno sia un'adeguata percentuale di grasso corporeo che di massa muscolare.
6	Muscolare standard	**Alta massa muscolare e % di grasso corporeo media (Atleta)** Coloro che hanno una massa muscolare più alta pur mantenendo una percentuale di grasso corporeo media.
7	Magro	**Bassa massa muscolare e % di grasso corporeo bassa** Questo tipo ha una percentuale di grasso corporeo più bassa ed una massa muscolare più bassa.
8	Magro e muscoloso	**Magro e muscoloso (Atleta)** Questo tipo ha una percentuale di grasso corporeo più bassa pur mantenendo un'adeguata massa muscolare.
9	Molto muscoloso	**Molto muscoloso (Atleta)** Questo gruppo ha una percentuale di grasso corporeo più bassa pur mantenendo una maggiore massa muscolare, rispetto all'individuo medio.

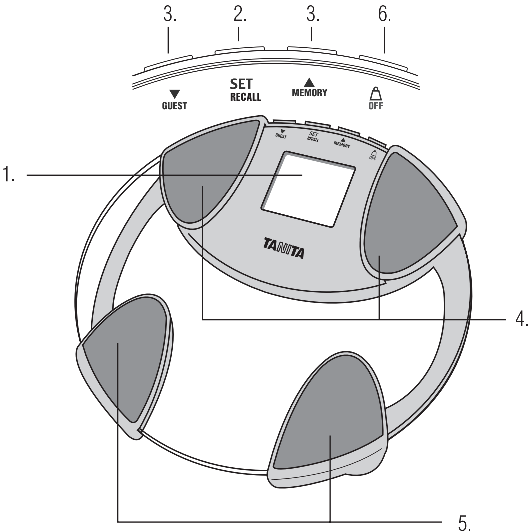
Fonte: Dati dell'Università della Columbia (New York) & del Tanita Institute (Tokyo)

I

CARATTERISTICHE E FUNZIONALITÀ

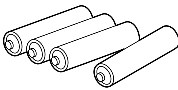
Piattaforma di misurazione

1. Schermo di visualizzazione
2. Pulsante di configurazione
3. Pulsanti a freccia di selezione
4. Elettrodi per il piede
5. Elettrodi per il tallone
6. Tasto Solo-Peso



Accessoires

7. Piles de type AA (x4)



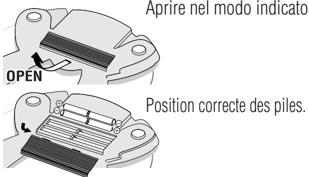
PREPARAZIONI PRIMA DELL'USO

⚠ Inserimento delle batterie

Aprire il coperchio del vano batterie sul retro della piattaforma di misurazione. Inserire le batterie AA fornite secondo le istruzioni.

NB: Accertarsi che la polarità delle batterie sia configurata correttamente. Se le batterie sono posizionate in modo errato, il fluido può fuoriuscire e danneggiare i pavimenti. Se non si intende utilizzare questa unità per un lungo periodo di tempo, si consiglia di rimuovere le batterie prima di conservarla.

Si noti che le batterie in dotazione possono essersi scaricate nel tempo.



Aprire nel modo indicato.

Position correcte des piles.

⚠ Posizionamento della bilancia/monitor

Mettere la piattaforma di misurazione sopra una superficie rigida orizzontale dove siano presenti minime vibrazioni per garantire l'effettuazione di misurazioni precise e sicure.
NB: Per evitare possibili infortuni, non poggiare il piede sul bordo della piattaforma.



Suggerimenti per l'uso

La bilancia/monitor è uno strumento di precisione che utilizza tecnologia all'avanguardia. Per mantenere l'unità nelle condizioni migliori, seguire attentamente le seguenti istruzioni:

- Non tentare di smontare la piattaforma di misurazione.
- Riporre l'apparecchio in posizione orizzontale sistemandolo in modo che i pulsanti non siano premuti accidentalmente.
- Evitare impatti o vibrazioni eccessive sull'unità.
- Posizionare l'unità in un'area lontana dalla luce diretta del sole, da apparecchi per il riscaldamento, da umidità elevata o da estremi di temperatura.
- Non sommergere mai in acqua. Utilizzare dell'alcol per pulire gli elettrodi e detergente per i vetri (applicato precedentemente su un panno) per mantenerli lucidi; evitare il sapone.
- Non si deve montare sulla piattaforma quando è bagnato.
- Non si deve far cadere oggetti sopra.



FUNZIONALITÀ UTILI

- La bilancia/monitor del grasso corporeo Tanita misura il peso e la percentuale di grasso corporeo contemporaneamente e facilmente. Basta salire sulla bilancia.
- La bilancia/monitor del grasso corporeo Tanita può essere configurata per Adulti o Bambini (7-17 anni), Maschi o Femmine.
- I dati personali (uomo/donna, età, altezza) possono essere preimpostati e salvati nelle memorie dati personali.
- La funzionalità unica Range Sano visualizza automaticamente il punto dove si trova la percentuale del grasso corporeo rilevata nella tabella dei Range del grasso corporeo (pag. 38).
- La funzionalità Ospite consente il rilevamento di valori senza riprogrammare uno dei tasti di memoria personali.
- Il tasto Solo-Peso consente la lettura rapida del peso.
- L'unità emette un segnale acustico quando viene attivata e anche in vari stadi dei processi di programmazione e misurazione. I segnali acustici guidano l'utente a salire sull'unità, leggere i valori o confermare una configurazione.

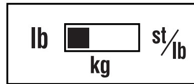
COMMUTAZIONE DELLA MODALITÀ DI PESO

Nota: Soltanto per l'uso con modelli dotati del commutatore della modalità di peso

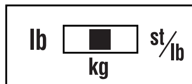
È possibile cambiare l'indicazione dell'unità usando il commutatore situato sul retro della bilancia, come mostrato nell'illustrazione.

Nota: Se la modalità di peso è impostata sulle libbre o libbre stone (stone-pounds), la programmazione dell'altezza verrà impostata automaticamente sui piedi o pollici. Parallelamente, se si selezionano i chilogrammi, l'altezza verrà automaticamente impostata sui centimetri.

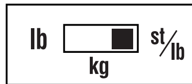
lb (Libbre)



kg (Chilogrammi)



st-lb (Libbre stone (stone-pounds))



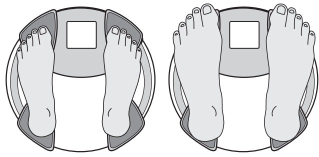
FUNZIONE DI SPEGNIMENTO AUTOMATICO

La funzione di spegnimento automatico spegne automaticamente l'alimentazione nei seguenti casi:

- Se si interrompe il processo di misurazione. L'alimentazione si spegne entro 10-20 secondi, a seconda del tipo di operazione.
- Se un peso eccessivo viene applicato sulla piattaforma.
- Durante la programmazione, se non si tocca nessun pulsante o tasto entro 60 secondi.*
- Dopo aver completato il processo di misurazione.

***NB:** Se l'apparecchio si spegne automaticamente, ripetere i passaggi a partire da "Impostazione e memorizzazione dei dati" (pag. 43).

RILEVAMENTO DI VALORI ACCURATI



Talloni centrati sugli elettrodi.

Le dita dei piedi possono sporgere dalla piattaforma di misurazione

NB: Non è possibile ottenere una lettura accurata se le suole dei piedi sono sporche, se le ginocchia sono piegate o se si è seduti.

Per ottenere valori accurati, la misurazione deve essere effettuata senza indumenti addosso e in condizioni di idratazione costanti. Se non si è nudi, togliere sempre le calze e accertarsi che le suole dei piedi siano pulite prima di salire sulla piattaforma della bilancia.

Accertarsi che i talloni siano correttamente allineati con gli elettrodi sulla piattaforma di misurazione. Non preoccuparsi se i piedi sono apparentemente troppo grandi per l'unità; è sempre possibile ottenere letture accurate anche se le dita sporgono dalla piattaforma.

È meglio effettuare le letture alla stessa ora del giorno. Prima di effettuare le misurazioni, attendere circa tre ore dopo essersi alzati, dopo i pasti o dopo l'esercizio fisico intenso. Mentre le letture rilevate in altre condizioni possono non avere gli stessi valori assoluti, sono accurate per determinare la percentuale di modifica, purché siano effettuate in modo consistente. Per controllare il progresso, confrontare i diversi valori del peso e della percentuale di grasso corporeo ottenuti nelle stesse condizioni nel corso di un periodo di tempo.

I

COME DETERMINARE LA PERCENTUALE DI GRASSO CORPOREO

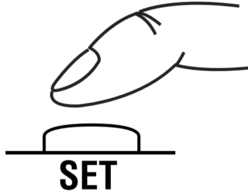
Riceverete letture solo se i dati sono stati programmati in una delle memorie dati personali o nella modalità Ospite. Il monitor può memorizzare i dati personali di un massimo di 4 persone.

1. Accensione

Premere il pulsante Set per accendere il prodotto. L'unità emette un segnale acustico per confermare l'attivazione, i numeri di tasto di memoria personale sono visualizzati e il display lampeggia.

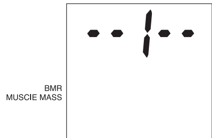
NB: Se non la si utilizza per un minuto dopo averla accesa, l'unità si spegne automaticamente.

NB: Se si commette un errore o si desidera spegnere l'unità prima di aver completato la programmazione, Premere il tasto Solo-Peso per ( ) forzare la conclusione.



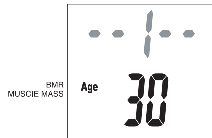
2. Selezione di un numero di tasto di memoria personale

Premere i tasti Su/Giù per selezionare un tasto di memoria personale. Quando si raggiunge il numero di tasto di memoria personale richiesto, premere il pulsante Set. L'unità emette un segnale acustico per confermare.



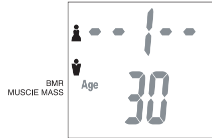
3. Configurazione dell'età

Il display è configurato per 30 anni (età utente compresa fra 7 e 99). Un'icona a freccia viene visualizzata a sinistra in basso per indicare la configurazione Età. Utilizzare i pulsanti Su/Giù per far scorrere i numeri. Quando si raggiunge l'età richiesta, premere il pulsante Set. L'unità emette un segnale acustico per confermare.



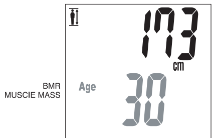
4. Selezione di Femmina, Maschio o Atleta

Utilizzare i pulsanti Su/Giù per selezionare la modalità Femmina ( ) o Maschio ( ) e premere quindi il pulsante Set. L'unità emette un segnale acustico una volta per confermare.



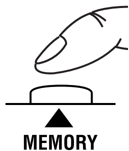
5. Indicazione dell'altezza

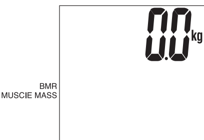
Il display è preconfigurato a 170 cm (utenti da 100 a 220 cm). Utilizzare i tasti Su/Giù per specificare l'altezza e premere, quindi, il pulsante Set. L'unità emette un segnale acustico per confermare.





REGISTRAZIONE DEI VALORI DEL PESO E DEL GRASSO CORPOREO

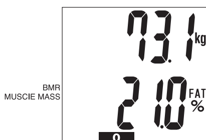


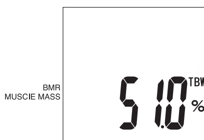


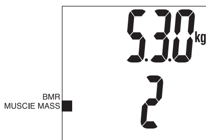
1. Selezione Memoria Personale

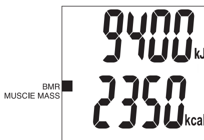
Premere il tasto "Memory". Utilizzare i tasti su/giu per selezionare i dati personali. Premere SET per confermare.
(Non tenere premuto il tasto per più di 3 secondi altrimenti il display visualizza "Error"). L'unità emette un segnale acustico e il display visualizza i dati selezionati.
L'unità emette un altro beep e il display visualizza "0.0". Salire quindi sulla bilancia.

NB: •Se si sale sulla piattaforma prima che sia visualizzato "0.0", il display visualizza "Error" e non si ottiene nessun valore. Inoltre, se non si sale sulla piattaforma entro 60 secondi circa dopo la visualizzazione di "0.0", l'apparecchio si spegne automaticamente.
•Quando si utilizza il pulsante "Up" per accendere l'apparecchio, apparirà prima di tutto il numero dei dati personali che è stato utilizzato l'ultima volta.
•I numeri che non sono stati programmati in precedenza sono automaticamente saltati.







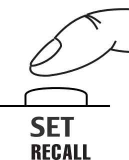


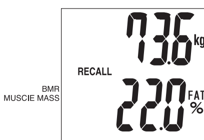
2. Ottenimento dei valori

Prima viene indicato il peso. Rimanere in posizione eretta sulla piattaforma. Sul display apparirà e sparirà da destra a sinistra e uno alla volta "00000". Sullo schermo apparirà la Vostra percentuale di grasso (%FAT) e la vostra Gamma di Grasso Corporeo.
Sul display lampeggeranno quindi alternativamente 3 volte, il vostro peso, la percentuale di grasso, le percentuale di acqua il BMR (Assunzione Calorica Giornaliera).

I dati saranno alternativamente mostrate 3 volte come segue:

NB: Non scendere dalla bilancia prima che sul display compaia la % di grasso corporeo.





3. Funzione di Richiamo

Per ottenere le letture precedenti, premere il tasto SET mentre vengono visualizzate le letture correnti.
Premere di nuovo il tasto SET per tornare alla visualizzazione dei risultati correnti di peso e percentuale di grasso corporeo.

SPIEGAZIONE DEI VALORI OTTENUTI

Indicatore Range sano (solo Adulti Standard*)

La Bilancia/Monitor Del Grasso Corporeo Tanita rapporta automaticamente il valore del grasso corporeo ai dati sulla tabella Range grasso corporeo sano approvata.

Dopo la lettura della percentuale del grasso corporeo, un quadrato nero lampeggia sul fondo del display e identifica il punto dove s'inserisce la percentuale misurata nei Range di grasso corporeo per l'età e il sesso in questione. Ad esempio, se i quadrati sono visualizzati sopra l'area (**0**), il valore rientra nel range sano, se sono visualizzati sopra l'area (**-**), il valore lettura è sotto il range. Vedere pagina 38 per altri dati sul range.

−	0	+	++
Sotto	Sano	Sopra	Obeso

(-) : Insufficientemente grasso; sotto il range di grasso corporeo sano. Maggiore rischio di problemi per la salute.
(0) : Sano; entro il range della percentuale del grasso corporeo per l'età/il sesso in questione.
(+) : Eccessivamente grasso; sopra il range sano. Maggiore rischio di problemi per la salute.
(++) : Obeso; al di sopra del range di grasso corporeo sano. Considerevole rischio maggiore di problemi per la salute correlati all'obesità.

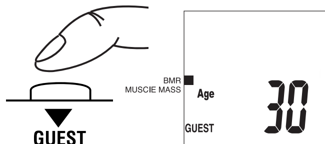
***NB:** Se si seleziona la modalità Atleta, l'unità non visualizzarà l'indicatore di Range sano. Gli atleti possono avere un Range di grasso corporeo inferiore in base allo sport o all'attività che svolgono.
(Età utente compresa fra 18 e 79).



PROGRAMMAZIONE DELLA MODALITÀ OSPITE

La modalità Ospite consente di effettuare una lettura per un nuovo utente senza perdere i dati personali memorizzati in una memoria personale. Premere il pulsante ▼ e seguire quindi la procedura standard per inserire i dati personali. Immettere: Età, Sesso e Altezza.

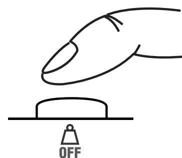
NB: Se si sale sulla piattaforma prima che "0.0" sia visualizzato nel display, viene visualizzato "Error" e non si ottiene una lettura.



MISURAZIONE DEL SOLO-PESO

Selezione del tasto Solo-Peso

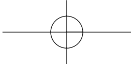
Premere il tasto Solo-Peso. Dopo 2-3 secondi, "0.0" viene visualizzato nel display e l'unità emette un segnale acustico. Quando "0.0" viene visualizzato, salire sulla piattaforma. Viene visualizzato il valore del peso. Se si rimane sulla piattaforma, il display lampeggia per 30 secondi e poi la bilancia si spegne automaticamente. Se si scende dalla piattaforma, il peso continua a essere visualizzato per circa 5 secondi, poi compare "0.0" e l'unità si spegne automaticamente.



RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Se si verificano i seguenti problemi…

- **Viene visualizzato un formato di peso errato, seguito da kg, lb o st-lb.**
  Vedere "Commutazione della modalità di peso" a pag. 42.
- **Sul display appare "Lo", oppure tutti i dati appaiono e scompaiono immediatamente.**
  La carica delle batterie è bassa. Quando appare il messaggio , accertarsi di sostituire immediatamente le batterie, perché le batterie scariche influiscono sulla precisione della misura ottenuta. Sostituire tutte le batterie contemporaneamente con nuove batterie AA. L'unità è dotata di batterie di prova e la loro durata può essere breve.
  NB: Le configurazioni non verranno cancellate dalla memoria quando si rimuovono le batterie.
- **Durante la misurazione appare "Err".**
  In piattaforma si prega di tenere la posizione eretta e mantenere i movimenti al minimo.
  Avvertendo un qualsiasi movimento l'apparecchiatura non sarà in grado di misurare con precisione il vostro peso.
- **Non appare la misurazione della Percentuale di Grasso Corporeo o appare "-----" dopo che è stato misurato il peso.**
  I Vostri dati personali non sono stati programmati. Seguire i vari passi su p.43.
  Accertatevi di esservi tolti i calzini o le calze e che le piante dei piedi siano pulite e ben allineate con le guide poste sulla piattaforma di misurazione.
- **"OL" viene visualizzato durante la misurazione.**
  Il peso non viene visualizzato se supera la capacità massima della bilancia.
- **Durante la misurazione appare "Err FAT%".**
  NB: Se la percentuale di grasso corporeo supera il 75%, non è possibile ottenere letture.





INTRODUCCIÓN

Nota: Lea detenidamente este manual de instrucciones y téngalo a mano para futura referencia.

Gracias por seleccionar un monitor de grasa corporal/báscula de Tanita. Este modelo utiliza la técnica AIB (análisis de impedancia bioeléctrica), una tecnología de vanguardia para el cálculo de la grasa corporal.

⚠ Precauciones de seguridad

- **Las personas que lleven implantado algún equipo médico electrónico, tal como un marcapasos, no deberían utilizar el programa de control de la grasa corporal de esta Báscula/Monitor de Grasa Corporal Tanita. Este monitor de grasa corporal/báscula envía una señal eléctrica de poca intensidad por el cuerpo, que podría interferir con el funcionamiento de un marcapasos.**
- El monitor de grasa corporal/báscula de Tanita está diseñado para uso exclusivo en el hogar. Esta unidad no está pensada para uso profesional en hospitales u otros centros médicos, no está equipado con los estándares de calidad requeridos para el uso continuo que se experimenta en condiciones profesionales.
- No utilizar esta unidad en superficies resbaladizas, como suelos mojados.



El diseño de "almohadilla para los pies" patentado por Tanita envía una pequeña y segura señal eléctrica por el cuerpo para determinar su composición.

El método AIB

El monitor de grasa corporal/báscula de Tanita utiliza la técnica AIB (análisis de impedancia bioeléctrica). En este método, se envía una señal eléctrica segura de poca intensidad por el cuerpo. Es difícil para esta señal atravesar la grasa del cuerpo humano, pero le es fácil fluir por la humedad de los músculos y otros tejidos corporales. La dificultad con que la señal fluye a través de una sustancia se denomina impedancia. Así que, cuanta más resistencia, o impedancia, encuentra la señal, más alta es la lectura de grasa corporal.

Fluctuaciones del porcentaje de grasa corporal en un día

Los niveles de hidratación del cuerpo pueden afectar las lecturas de la grasa corporal. Por lo general, las lecturas son más elevadas al levantarse de la cama, ya que el cuerpo tiende a estar deshidratado después de dormir toda la noche. Para conseguir la lectura más precisa, las lecturas del porcentaje de grasa corporal se deberían obtener a la misma hora cada día bajo condiciones constantes.

Además de este ciclo básico de fluctuaciones en las lecturas diarias de grasa corporal, pueden ocurrir variaciones debido a los cambios de hidratación del cuerpo experimentados por comer, beber, la menstruación, enfermedades, hacer ejercicio y bañarse. Las lecturas diarias de grasa corporal son únicas de cada persona y dependen del estilo de vida, trabajo y actividades de cada uno.

El gráfico de la izquierda muestra un ejemplo de las fluctuaciones del porcentaje de grasa corporal a lo largo del día.



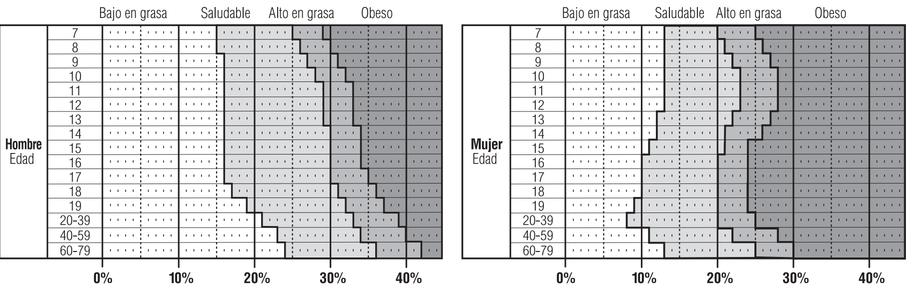
LOS PRINCIPIOS PARA CALCULAR EL PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL

La Báscula/Monitor de Grasa Corporal Tanita le permite medir en casa el porcentaje de grasa corporal tan fácilmente como toma su peso.

¿Qué es el porcentaje de grasa corporal?

El porcentaje de grasa corporal es el porcentaje de grasa que tiene en su cuerpo. El tener demasiada grasa corporal se ha vinculado a condiciones tales como tensión alta, enfermedades cardíacas, diabetes, cáncer y otras condiciones discapacitantes.

Ìndices de grasa corporal para niños medianos [1,2]
Margen de grasa corporal para adultos normales [3,4]



[1] *Curvas de Referencia de Grasa Corporal para los niños según el BMJ (British Medical Journal) Borrador 1-AMP, 19 de junio de 2004 (por el Dr. Andrew)*
[2] *Gallagher D et al. Am J Clin Nutr 2000,72:694-701. "Healthy percentage body fat ranges:an approach for developing guidelines based on body mass index."*
[3] *Basado en las directrices sobre IMC del INS/OMS.*
[4] *Según informes de Gallagher et al, del Centro para la investigación de la obesidad de Nueva York. Para determinar el porcentaje de grasa corporal apropiado para su cuerpo consulte con su médico.*



¿QUÉ ES EL METABOLISMO BASAL (MB)?

¿QUÉ ES BMR?

El MB es el nivel mínimo de energía que su cuerpo necesita para funcionar eficientemente en reposo, incluyendo los órganos de los sistemas respiratorio y circulatorio, el sistema nervioso, el hígado, los riñones y otros órganos.
Usted quema calorías independientemente de la actividad que esté realizando, incluso cuando duerme.

Aproximadamente un 70 % de las calorías que se consumen diariamente son utilizadas para el metabolismo basal.
Además, cuando se realiza cualquier tipo de actividad se utiliza energía, sin embargo, cuanto más vigorosa sea esa actividad, mayor será la cantidad de calorías que se queme.
Ello se debe a que el músculo estriado (que representa aproximadamente un 40% del peso corporal) funciona como un motor y utiliza una gran cantidad de energía.
El metabolismo basal se ve afectado en gran medida por la cantidad de músculos que usted tenga; el aumento de la masa muscular ayuda al metabolismo basal.

Realizando estudios con individuos sanos, los científicos han observado que a medida que las personas envejecen, varía su metabolismo basal. El metabolismo basal aumenta a medida que el niño crece.
Después de alcanzar un máximo, a la edad de 16 ó 17 años, el metabolismo basal comienza a disminuir como se muestra en el gráfico que aparece a continuación.

Tener un metabolismo basal más elevado aumentará la cantidad de calorías utilizadas y ayudará a reducir la cantidad de grasa corporal.
Un metabolismo basal bajo hará que resulte más difícil perder grasa corporal y peso en general.

¿CÓMO CALCULA EL MONITOR DE COMPOSICIÓN CORPORAL TANITA EL MB?

El método básico para calcular el MB es una ecuación estándar que utiliza el peso y la edad.
Tanita ha investigado exhaustivamente la relación entre el MB y la composición corporal, por lo que ofrece al usuario una medición mucho más exacta y personalizada, basada en la medición de la impedancia.
Este método ha sido validado médicamente mediante la utilización de calorimetría indirecta (análisis de la composición del aliento)*.

*Reliability on equation for Basal Metabolic Rate: At: 2002 Nutrition Week: A Scientific and Clinical Forum and Exposition Title: International Comparison: Resting Energy Expenditure Prediction Models: The American Journal of CLINICAL NUTRITION (1Fiabilidad de la ecuación para el cálculo del metabolismo basal: Publicado en: Semana de nutrición del año 2002: Foro científico y clínico, y título de exposición: Comparación internacional: Modelos para la predicción del gasto de energía en estado de reposo: Revista Americana de NUTRICIÓN CLÍNICA).



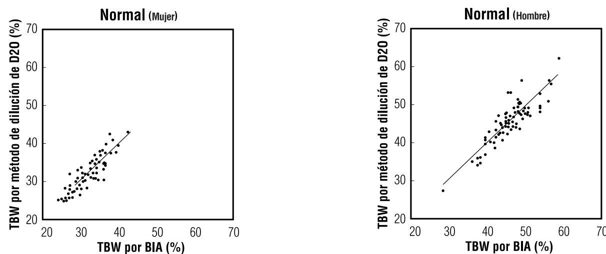
¿Qué es porcentaje de agua total en el cuerpo?

El porcentaje de agua total en el cuerpo es la cantidad total de fluido en el cuerpo de una persona expresado como porcentaje de su peso total. Aproximadamente el 50-65% del peso de una persona sana es agua. El agua tiene una función vital en muchos de los procesos del organismo y se encuentra en cada célula, tejido y órgano. El mantenimiento de un porcentaje saludable de agua total en el cuerpo asegurará un funcionamiento eficiente del organismo y reducirá el riesgo de desarrollar problemas de salud asociados

Cómo medir el agua total en el cuerpo

- El Método de Dilución de Deuterio actualmente se utiliza como el método típico para medir el porcentaje total de agua en el cuerpo. Este instrumento calcula el porcentaje total de agua en el cuerpo mediante el análisis (Análisis de Regresión Múltiple) basado en el parámetro hallado por el método BIA.
- Se obtiene una correspondencia de más de 0,8 entre este instrumento y el "método de dilución de deuterio".

Nota: El Método de Dilución de Deuterio es en función del agua total en el cuerpo basada en el análisis de la dilución en la orina del óxido de deuterio ingerido oralmente.



Porcentaje saludable de agua total en el cuerpo (% TBW)

TEl porcentaje promedio de agua total en el cuerpo para un adulto saludable es:

Mujeres: de 45 a 60%

Hombres: de 50 a 65%

Nota: El porcentaje de agua total en el cuerpo de una persona con gran porcentaje de grasa en el cuerpo puede estar por debajo de la gama promedio saludable

Ritmo diario de agua total en el cuerpo

Trate de medir el porcentaje de agua total en el cuerpo a la misma hora del día y en las mismas condiciones. Esto ayuda a la exactitud de las lecturas. La mejor hora para la medición es temprano en la noche, antes de la cena, cuando los niveles de hidratación son más estables. El porcentaje de agua total en el cuerpo tiende a un subestimado si es medido inmediatamente después de levantarse en la mañana, no solamente debido a la deshidratación sino también porque el fluido en el cuerpo estará almacenado centralmente en el tronco del cuerpo. Según avanza el día, este fluido se distribuye más uniformemente por efecto de la gravedad.

Por el contrario, puede ser sobreestimado después de hacer ejercicio o bañarse debido al movimiento del agua en el cuerpo o elevación de la temperatura del cuerpo a pesar de una deshidratación real.

Notas importantes

- Haga las mediciones a la misma hora del día y en las mismas condiciones.
- Los resultados medidos dependen del movimiento del agua en el cuerpo y/o cambios de temperatura en el cuerpo. Los factores que afectan los niveles de agua total en el cuerpo incluyen sueño, actividad física, comidas y bebidas, enfermedades y medicamentos, forma de bañarse y micción.
- Tome líquidos de inmediato si tiene algún síntoma de deshidratación, particularmente después de una actividad física o baño. Estos síntomas incluyen boca seca, dolor de cabeza, náusea, mareo, sequedad de la piel, elevación de temperatura, pérdida de concentración, etc. Si los síntomas persisten, consulte con su médico de inmediato.
- Las personas de edad avanzada están expuestas a mayor riesgo de deshidratación debido a que tienen menor sensibilidad a la sed y otros síntomas racionales.
- Este instrumento no puede utilizarse para determinar específicamente el porcentaje recomendado de agua total en el cuerpo de un individuo. Efectúe el seguimiento de cambios a largo plazo en el porcentaje de agua total en el cuerpo y trate de mantener un porcentaje saludable y consistente de agua total en su cuerpo.

E

¿QUÉ ES LA MASA MUSCULAR?

Esta función indica el peso de los músculos del cuerpo.
El valor de masa muscular que aparece en el display incluye los músculos esqueléticos, los músculos lisos (tales como los del corazón y del aparato digestivo) así como el agua contenida en los mismos.
Los músculos desempeñan un papel importante ya que funcionan como un motor en cuanto a lo que a consumo de energía se refiere.
A medida que aumenta su masa muscular, aumenta el consumo su de energía, lo que le ayuda a reducir los niveles excesivos de grasa corporal y a perder peso de una manera saludable.

¿QUÉ ES LA COMPLEXIÓN FÍSICA?

Esta función evalúa su complexión física de acuerdo con el nivel de grasa corporal y masa muscular de su cuerpo.

A medida que aumenta su actividad y reduce la cantidad de grasa corporal, también variará su complexión física, en correspondencia.

Aunque es posible que no varíe su peso, su masa muscular y sus niveles de grasa corporal pueden estar variando, mejorando su salud y reduciendo los riesgos de contraer ciertas enfermedades.

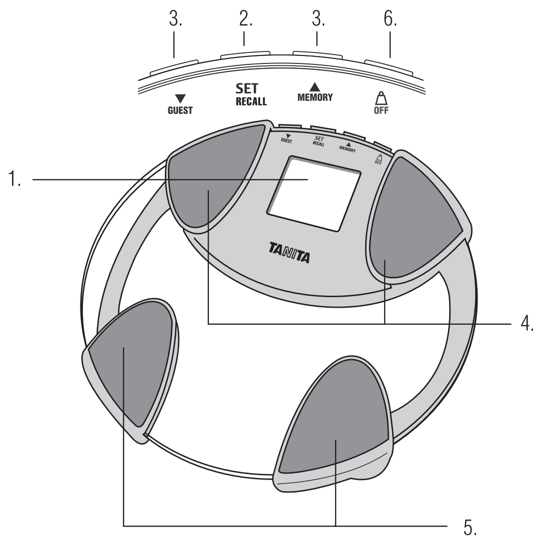
Cada persona debe trazarse su propio objetivo de complexión física que desee tener, y seguir una dieta y un programa de fitness para alcanzar ese objetivo.

Resultado	Complexión física	Explicación
1	Preobesa	**Obeso con contextura pequeña** A juzgar por la apariencia para este tipo 1, no parecen gordos. Sin embargo, tienen un índice alto de grasa corporal con masa muscular baja.
2	Obesa	**Obeso con contextura mediana** En tanto este tipo 2 tiene un porcentaje alto de grasa corporal, el nivel de masa muscular es moderado.
3	Complexión robusta	**Obeso con contextura grande** Este tipo tiene altos tanto el porcentaje de grasa corporal como el de masa muscular, comparados con los de una persona promedio.
4	Falta de ejercicios	**Masa muscular baja y porcentaje de grasa corporal promedio** Este grupo tiene un índice de grasa corporal promedio en tanto la masa muscular es baja comparada con la promedio.
5	Estándar	**Masa muscular promedio y porcentaje de grasa corporal promedio** Aquéllos que tienen tanto el índice de grasa corporal como la masa muscular apropiados.
6	Musculosa estándar	**Masa muscular alta y porcentaje de grasa corporal promedio (Atleta)** Aquéllos que tienen una masa muscular más alta en tanto su porcentaje de grasa corporal es promedio.
7	Delgada	**Masa muscular baja y grasa corporal baja** Este tipo tiene un índice de grasa corporal y de masa muscular más bajos.
8	Delgada y musculosa	**Delgado y musculoso (Atleta)** Este tipo tiene un índice de grasa corporal bajo en tanto tiene una adecuada masa muscular.
9	Muy musculosa	**Muy musculoso (Atleta)** Este grupo tiene un índice de grasa corporal bajo en tanto tiene mucha masa muscular comparada con la de la persona promedio.

Fuente: Información de la Universidad de Columbia (Nueva York) y del Instituto Tanita (Tokio)



PRESTACIONES Y FUNCIONES

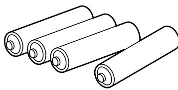


Báscula

1. Pantalla de visualización
2. Botón de Configurar
3. Botones de flecha (Seleccionar)
4. Electrodos para la planta del pie
5. Electrodos para el talón
6. Tecla de peso solamente

Accesorios

7. Pilas tamaño AA (4)



PREPARACIONES ANTES DEL USO



Instalación de las pilas

Abrir la tapa de las pilas situada en la parte posterior de la báscula. Insertar como se indica las baterías AA suministradas.

Nota: Asegúrese de situar correctamente la polaridad de las pilas. Si coloca las pilas de manera incorrecta, el líquido puede derramarse y dañar el suelo. Si no tiene intención de utilizar esta unidad durante un período de tiempo prolongado, se recomienda sacar las pilas antes de guardarla.

Tenga en cuenta que es posible que las pilas suministradas de fábrica se hayan gastado con el paso del tiempo.

Colocación del monitor

Coloque la báscula en una superficie dura y lisa con una vibración mínima para asegurar una medición segura y precisa.

Nota: Para evitar posibles lesiones, no pise el borde de la plataforma.

Recomendaciones de manejo

Este monitor es un instrumento de precisión que utiliza tecnología de vanguardia. Para mantener la unidad en condición óptima, siga estas instrucciones cuidadosamente:

- No intente desmontar la báscula.
- Guarde el aparato horizontalmente y colóquelo de manera que las teclas no resulten presionadas accidentalmente.
- Evite que la unidad reciba golpes o vibraciones excesivas.
- Sitúe la unidad fuera del alcance de la luz directa del sol, calefacciones y radiadores, humedad elevada o cambios extremos de temperatura.
- No lo sumerja nunca en agua. Utilice alcohol para limpiar los electrodos y limpiacristales (aplicado mediante un trapo) para mantenerlos brillantes; evite utilizar jabones.
- Evite la humedad al subirse a la plataforma.
- Evite que caiga cualquier objeto sobre el aparato.



PRESTACIONES ÚTILES

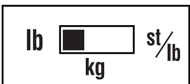
- El monitor de grasa corporal/báscula de Tanita le permite medir el peso y el porcentaje de grasa corporal de manera simultánea y sencilla, simplemente subiéndose a una báscula.
- Su monitor de grasa corporal/báscula se puede configurar para Adultos o Niños (7–17 años de edad), Hombre o Mujer.
- Los datus personales (hombre/mujer, edad, altura) pueden ser introducidos memorizados en las memorias de datos personales.
- La prestación exclusiva de margen saludable muestra automáticamente la posición de su porcentaje de grasa corporal en el gráfico de margen de grasa corporal (pág. 47).
- La prestación de Invitado le permite tomar lecturas sin reprogramar una de las Teclas personales.
- La Tecla de pesar solamente le proporciona lecturas rápidas del peso.
- La unidad emite un pitido muy útil cuando se activa y también durante varias de las fases de los procesos de programación y medición. Espere a oír estos sonidos que le indicarán cuándo subirse a la unidad, mirar las lecturas y confirmar una configuración.

CAMBIANDO EL MODO DEL PESO

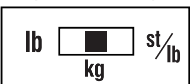
Para uso solamente con modelos conteniendo el botón cambiando el modo de medida.

Puedes cambiar el indicador de unidades usando el botón contenido sobre el dorso de la balanza como esta mostrado en la figura. Si el modo de peso esta programado en libras o apedrea-libra, la programación de altura automáticamente se establecerá en libras y pulgadas. Igualmente, si se selecciona en kilogramos, la altura automáticamente se establecerá en centímetro.

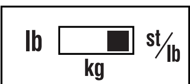
lb (Libras)



kg (Kilogramos)



st-lb (Apedrea-libra)



FUNCIÓN DE APAGADO AUTOMÁTICO

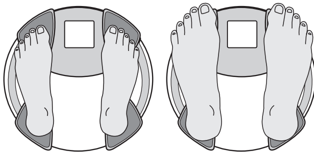
La función de apagado automático corta la energía automáticamente en los siguientes casos:

- Si se interrumpe el proceso de medición. Se corta la energía automáticamente después de 10 a 20 segundos, según el tipo de operación.
- Si se aplica un peso extraordinario a la plataforma.
- Si no toca ninguna de las teclas o ninguno de los botones en 60 segundos durante la programación.*
- Después de haber completado el proceso de medición.

***Nota:** Si la corriente se cortara automáticamente, repítanse los pasos dados desde "Configuración de la memoria y almacenamiento de datos" (pág. 52)

CÓMO OBTENER LECTURAS EXACTAS

Para asegurar la precisión, las lecturas se deberían tomar desnudo y bajo condiciones constantes de hidratación. Si no se desviste, quítese siempre los calcetines o medias y asegúrese que los pies estén limpios antes de subirse a la báscula.Asegúrese de alinear los talonescorrectamente con los electrodos en la báscula.No se preocupe si sus pies son demasiado grandes para la báscula: se pueden conseguir lecturas exactas incluso si sus dedos sobresalen de la báscula.Es mejor tomar las lecturas a la misma hora del día. Intente esperar unas tres horas después de levantarse, de comer o de hacer ejercicio antes de tomar las medidas. Aunque las lecturas realizadas bajo otras circunstancias pueden no tener los mismos valores absolutos, tienen la precisión necesaria para determinar el porcentaje de cambio, siempre que las lecturas se tomen de manera consistente. Para controlar el progreso, compare el peso y porcentaje de grasa corporal tomado en las mismas condiciones durante un período de tiempo.



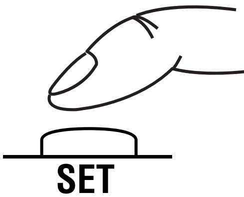
Talones centrados en los electrodos   Talones centrados en los electrodos

Nota: No será posible realizar una lectura precisa si las plantas de los pies no están limpias, si dobla las rodillas o si está sentado.



CÓMO MEDIR EL PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL

Podrá realizar mediciones sólo si ha introducido sus datos en una de las memorias de datos personales o en el "modo de invitado".
El monitor puede almacenar los datos personales de hasta 4 personas.

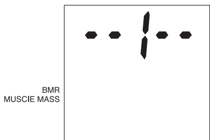


1. Encendido de la unidad

Pulsar el botón de Configurar para encender la unidad. La unidad emitirá un pitido para confirmar la activación, se visualizarán los números de Tecla personal y la visualización parpadeará.

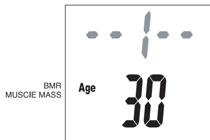
Nota: Si no opera la unidad durante sesenta segundos después de encenderla, ésta se apagará automáticamente.

Nota: Si comete un error o quiere apagar la unidad antes de haber terminado la programación, Pulse la tecla "Solamente Peso" para obligar ( ) a la máquina a apagarse.



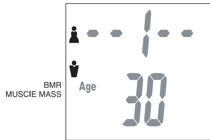
2. Selección de un número de Tecla personal

Pulse los botones de Arriba/Abajo para seleccionar una Tecla personal. Una vez que se visualice el número de Tecla personal que desea utilizar, pulse el botón de Configurar. La unidad emitirá un pitido de confirmación.



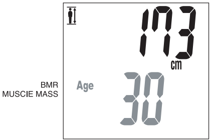
3. Configuración de la edad

La visualización por defecto es 30 años (los límites de edad de usuarios son 7 y 99). Aparecerá un icono de flecha en la parte inferior izquierda para indicar la configuración de edad. Utilice los botones de Arriba/Abajo para desplazarse entre los números. Cuando haya encontrado su edad, pulse el botón de Configurar. La unidad emitirá un pitido de confirmación.



4. Selección de sexo y Modo de Atleta

Utilice los botones de Arriba/Abajo para seleccionar Mujer ( ) u Hombre ( ) después pulse el botón de Configurar. La unidad emitirá un pitido de confirmación.



5. Especificación de la altura

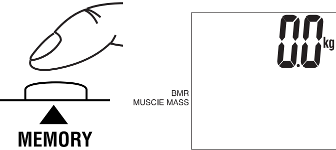
La visualización por defecto es 170 cm (las alturas de usuario máximas y mínimas son 100 cm – 220 cm). Utilice los botones de Arriba/Abajo para especificar la altura y después pulse el botón de Configurar. La unidad emitirá un pitido de confirmación.



CÓMO TOMAR LECTURAS DE PESO Y DE GRASA CORPORAL

1. Selección de Tecla personal

Pulse el botón "Arriba" para poner en marcha el aparato.
Utilice los botones de Arriba/Abajo para seleccionar su Tecla personal.
Pulse el botón de Configurar para confirmar.
(Suelte la tecla antes de 3 segundos o aparecerá "Err" en la pantalla.)
La unidad emitirá un pitido y la pantalla mostrará los datos programados.
La unidad volverá a emitir un pitido y la pantalla mostrará "0.0". Súbase ahora a la báscula.

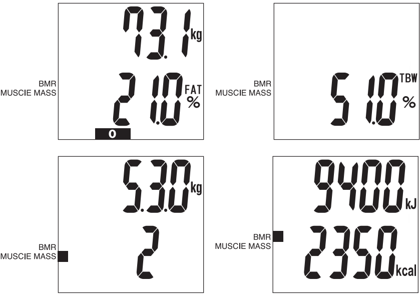


Nota:
- Si se sube a la plataforma antes de que aparezca "0.0", la pantalla mostrará "Err" y no obtendrá una lectura. Por el contrario, si no se sube a la báscula en un plazo de 60 segundos desde que aparece "0.0", el aparato se apagará automáticamente.
- Cuando emplee la tecla "Arriba" para poner en marcha el aparato, la Tecla personal utilizada en la última ocasión será lo primero en aparecer..
- Los números no programados previamente serán saltados de forma automática.

2. Cómo obtener las lecturas

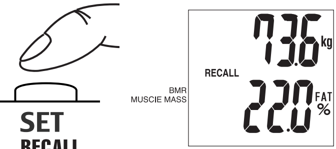
Lo primero que se visualizará será su peso.
Continúe manteniéndose firme en la plataforma.
Los números "00000" aparecerán en pantalla y desaparecerán uno por uno de derecha a izquierda.
Su Porcentaje de Grasa Corporal (%FAT) y el Body Fat Range (Rango de Grasa Corporal) aparecerán en la pantalla.
La pantalla mostrará entonces el %FAT en relación con su peso, el porócentaje de aqua y la
BMR alternativamente un total de tres veces.
Las lecturas se mostrarán alternativamente 3 veces como sigue:

Nota: No baje de la bascula hasta que se muestre el % de la grasa corporal.



3. Función Recuperar Memoria

Para obtener lecturas anteriores, pulse el botón SET mientras están visualizadas las lecturas actuales.
Pulse el botón SET otra vez para volver a la visualización del resultado actual de peso y % de grasa corporal.



INTERPRETACIÓN DE LAS LECTURAS

Indicador de margen saludable (Solamente para Adultos normales*)

Su monitor de grasa corporal/báscula compara automáticamente la lectura de su grasa corporal con la del gráfico de margen saludable de grasa corporal aprobado por médicos. Una vez efectuada la lectura del porcentaje de grasa corporal, una barra negra parpadeará en la parte inferior de la pantalla, identificando su posición en el margen de grasas corporales para su edad y sexo. Por ejemplo, si los cuadrados aparecen sobre la zona (**0**) su porcentaje está dentro del margen saludable; si aparecen sobre la zona (**-**), su lectura está por debajo del margen saludable. Para más información sobre el margen saludable, véase la página 47.

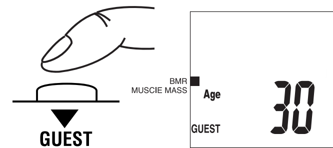
−	0	+	++
Por debajo	Saludable	Por encima	Obeso

(-) : Bajo en grasa; por debajo del margen saludable de grasa corporal. Aumento del riesgo de problemas de salud.
(0) : Saludable; dentro del margen saludable de grasa corporal para su edad/sexo.
(+) : Alto en grasa; por encima del margen saludable. Aumento del riesgo de problemas de salud.
(++) : Obeso; muy por encima del margen saludable de grasa corporal. Aumento considerable del riesgo de problemas de salud relacionados con la obesidad.

***Nota:** Si selecciona el modo de Atleta, la unidad no mostrará el indicador de margen saludable. Los Atletas podrían tener un margen de grasa corporal más bajo según su deporte o actividad particulares.
(Los límites de edad de usuarios son 18 y 79).



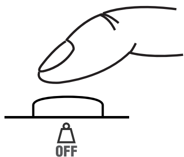
PROGRAMACIÓN DEL MODO DE INVITADO



El modo de invitado le permite hacer la medición de un nuevo usuario sin perder los datos almacenados en una memoria personal.
Pulse el botón ▼ y, a continuación, siga el procedimiento estándar para programar los datos personales. Introduzca: edad, sexo y talla.

Nota: Si se sube a la plataforma antes de que aparezca “0.0”, la pantalla mostrará “Error” y no podrá obtener una lectura.

CÓMO OBTENER LECTURAS DE PESO SOLAMENTE



Seleccionar la Tecla de peso solamente

Pulse la Tecla de peso solamente. Después de 2 ó 3 segundos, aparecerá “0.0” en la pantalla y la unidad emitirá un pitido. Cuando aparezca “0.0” en la pantalla, súbase a la báscula. Se visualizará el valor de peso del cuerpo. Si permanece en la báscula, la pantalla parpadeará durante 30 segundos y después el aparato se apagará automáticamente. Si se baja de la báscula, se seguirá visualizando el peso durante unos 5 segundos, después aparecerá “0.0” y la unidad se apagará automáticamente.

RESOLUCIÓN DE FALLOS

Si ocurre el siguiente problema... entonces...

• Aparece un formato de peso erróneo seguido de kg, lb o st-lb

Consulte " Cambiando el modo del peso" en la pág. 51.

• Aparece “Lo” en la pantalla o aparecen todos los datos e inmediatamente desaparecen.

Las pilas tienen poca carga. Cuando esto ocurra, asegúrese de cambiar las pilas inmediatamente, ya que las pilas con poca carga afectarán la precisión de sus medidas. Reemplace todas las pilas al mismo tiempo con pilas nuevas tamaño AA. La unidad trae pilas de prueba: pueden tener poca duración.
Nota: No se borrarán sus configuraciones de la memoria al quitar las pilas.

• “Err” aparece durante la medición.

Por favor, sitúese sobre la plataforma moviéndose lo menos posible.
La unidad no puede medir su peso precisamente si detecta movimiento.

• La medición de Body Fat Percentage no aparece o “-----“ aparece después de la medición del peso.

Sus datos personales no han sido programados. Siga los pasos en p.52.
Asegúrese de quitarse los calcetines o las medias, y que las plantas de sus pies están limpias y adecuadamente alineadas con las guías de la plataforma de medición.

• Aparece “OL” durante la medición.

La lectura del peso no puede obtenerse si se excede del peso máximo de la báscula.

• “Err FAT%” aparece durante la medición.

Nota: Si el porcentaje de grasa corporal es superior al 75%, no se podrán obtener lecturas de la unidad.



INTRODUÇÃO

Obrigado por escolher o Monitor de Gordura do Organismo/Balança Tanita. Este modelo utiliza a técnica BIA (Análise de Impedância Bioelétrica), a tecnologia state-of-art para determinação da gordura do organismo.

Nota: Leia cuidadosamente este manual e guarde-o para futura referência.

⚠ Precauções de segurança

- **As pessoas que fazem uso de equipamento médico implantado como marcapasso, não deve usar a função de Monitor de Gordura do Organismo deste Monitor de Gordura do Organismo/Balança Tanita. Este Monitor de Gordura do Organismo/Balança Tanita transmite um sinal elétrico de baixo nível pelo corpo, o que pode interferir no funcionamento do marcapasso.**
- O Monitor de Gordura do Organismo/Balança Tanita é destinado somente para uso doméstico. Este aparelho não é destinado para uso profissional em hospitais ou outras instalações médicas; não está provido de padrão de qualidade exigido para uso intenso em condições profissionais.
- Não use este aparelho sobre superfícies escorregadias, tais como chão molhado.

O método BIA

O Monitor de Gordura do Organismo/Balança Tanita usa a técnica de BIA (Análise de Impedância Bioelétrica). Este método faz com que um sinal elétrico seguro e de baixo nível seja transmitido pelo corpo. O sinal encontra dificuldade para passar pela gordura do organismo humano, mas facilidade para passar por meio da umidade do músculo e outros tecidos do organismo. A dificuldade que o sinal encontra para passar por meio de uma substância é chamada de impedância. Portanto quanto maior a resistência ou a impedância, o sinal mostra maior leitura de gordura do organismo



O “foot-pad” com desenho patenteado pela Tanita envia um sinal elétrico seguro de baixo nível ao organismo para determinar a sua composição.

Flutuações diárias de gordura do organismo

O nível de hidratação do organismo pode afetar a leitura da gordura do organismo. Usualmente a leitura apresenta maior valor ao acordar, pois o organismo tende a ficar desidratado após uma noite longa de sono. Para obter a leitura precisa, a medição da gordura do organismo deve ser feita num momento consistente do dia dentro de uma condição consistente.

Além disso, as flutuações diárias do ciclo básico da leitura da gordura do organismo podem sofrer variações em função da alteração da hidratação do organismo devido à ingestão de alimentos e água, menstruação, doenças, exercícios físicos e banho. A leitura diária da gordura do organismo é única para cada pessoa e depende do seu estilo de vida, trabalho e atividades.



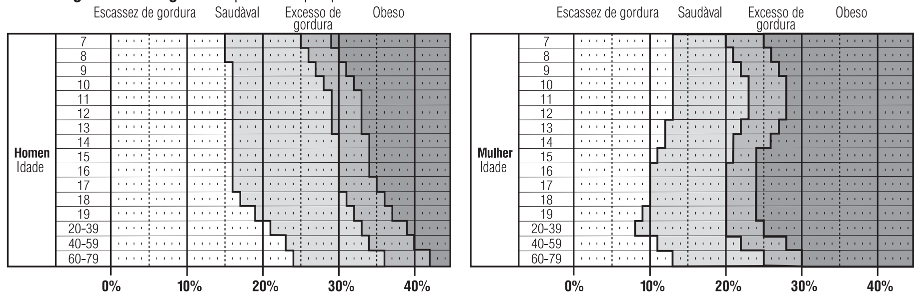
PRINCÍPIOS PARA ESTIMAR A PORCENTAGEM DE GORDURA DO ORGANISMO

O Monitor de Gordura do Organismo/Balança Tanita permite você medir a porcentagem de gordura do seu organismo em casa com a mesma facilidade em que se verifica o seu peso.

O que é a porcentagem de gordura do organismo?

A porcentagem de gordura do organismo é tal qual o nome indica. O excesso de gordura tem sido vinculado às condições como pressão sanguínea elevada, doenças graves, diabete, câncer e outras deficiências.

Limites de gordura corporal para crianças dentro da média [1,2]
Faixa de gordura do organismo para adulto padrp [3,4]



[1] *Curvas de referência de gordura corporal para crianças, indicadas no BMJ (British Medical Journal) Ensaio 1-AMP de 19 de junho de 2004 (pelo Dr. Andrew)*
[2] *Gallagher D. et al. Am J. Clin Nutr, 2000, 72: pp. 694-701. "Limites de percentagem de gordura corporal saudàvel: uma abordagem para a criação de directrizes baseadas no indice de massa corporal."*
[3] *Baseado na norma NIH/WHO BMI*
[4] *Conforme reportado por Gallagher, et al, no Centro de Pesquisa da Obesidade de Nova York.Obesity Research Center. Para determinar a porcentagem de gordura do organismo apropriado para você, consulte um médico.*



O QUE É O ÍNDICE METABÓLICO BASAL (IMB)?

O QUE É BMR?

O seu IMB é o nível mínimo de energia que o corpo necessita quando se encontra em repouso para poder funcionar em perfeitas condições, incluindo os órgãos respiratórios e circulatórios, sistema nervoso, fígado, rins e outros órgãos. Você queima calorias, independentemente daquilo que estiver a fazer, até mesmo a dormir.

Cerca de 70% das calorias gastas diariamente são utilizadas no seu metabolismo basal.
Para além disso, é utilizada energia para qualquer tipo de actividade; no entanto, quanto mais vigorosa for exercida uma actividade, maior é o número de calorias queimadas.
Isto porque a parte músculo-esquelética (que contribui com cerca de 40% do peso corporal) age como um motor e utiliza uma grande parte da energia.
O seu metabolismo basal é afectado em grande parte pela quantidade de músculos que possui, aumentado a massa muscular para ajudar o seu metabolismo basal.

Em estudos levados a cabo em indivíduos saudáveis, os cientistas observaram que à medida que as pessoas envelhecem, o índice metabólico altera-se. O metabolismo basal aumenta à medida que a criança vai crescendo.
Após um pico registado por volta dos 16 ou 17 anos de idade, assiste-se a uma diminuição, conforme indicado na tabela abaixo.

Ao possuir um metabolismo basal mais elevado, fará aumentar o número de calorias utilizadas e ajudará a reduzir a quantidade de gordura corporal.
Um índice metabólico basal baixo tornará mais difícil a perda de gordura corporal e o peso global.

COMO É QUE UM MONITOR DE COMPOSIÇÃO CORPORAL TANITA CALCULA O IMB?

A forma elementar de cálculo do IMB baseia-se numa equação utilizando o peso e a idade.
A Tanita levou a cabo uma investigação aprofundada sobre a relação do IMB e a composição corporal proporcionando resultados muito mais precisos e personalizados para o utilizador com base na medição da impedância.
Este método foi clinicamente validado através de calorimetria indirecta (medindo o ar respirado).*

*Fiabilidade relativa à equação do Índice Metabólico Basal: Em: 2002 Nutrition Week : A Scientific and Clinical Forum and Exposition Title: International Comparison: Resting Energy Expenditure Prediction Models: The American Journal of CLINICAL NUTRITION



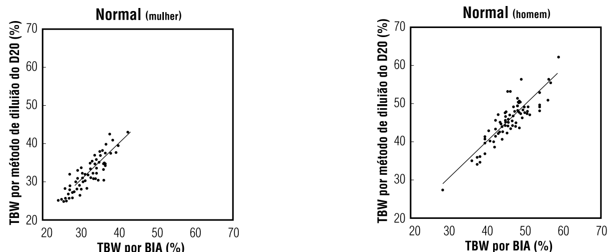
O que é a Porcentagem Total da Água do Organismo?

A Porcentagem Total da Água do Organismo é a quantidade total de líquido que está no interior do organismo de uma pessoa, expressa em porcentagem em relação ao total do peso. Aproximadamente de 50 a 65% do peso de uma pessoa saudável é composto de água. A água executa uma função vital em diversos processos do organismo e é encontrada em todas as células, tecidos e órgãos. A manutenção da porcentagem de água do organismo assegura o funcionamento eficiente do mesmo e irá reduzir o risco de desenvolver problemas associados a saúde.

Como Medir o Total de Água do Organismo?

O Método de Diluição de Deutério é usado atualmente como um método típico para a medição da porcentagem da água do organismo. Este instrumento estima a porcentagem total por meio da análise (Análise de Regressão Múltipla) baseada no parâmetro encontrado por método BIA.
A mutualidade acima de 0,8 é obtido entre este instrumento e o "Método de Diluição de Deutério".

Nota: O Método de Diluição de Deutério apresenta a água total do organismo baseado na análise de diluição na urina, do óxido de deutério ingerido oralmente.



Porcentagem Total da Água do Organismo Saudável (%TBW)

A faixa da média da porcentagem da água do organismo para um adulto saudável é de:
Mulher: 45 a 60%
Homem: 50 a 65%

Nota: a porcentagem total da água do organismo de uma pessoa com alta porcentagem de gordura do organismo pode situar abaixo da média da faixa de pessoas saudáveis.

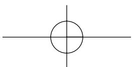
Rítmo Diário do Total da Água do Organismo

Experimente medir a porcentagem total da água do organismo na mesma hora do dia dentro das mesmas condições. Isso aumenta a precisão da medição. A melhor hora é no início da noite, antes do jantar, quando o nível de hidratação está mais estável. A porcentagem total da água do organismo tende a ser subestimada se for medido logo após levantar da cama, não somente por causa da desidratação, mas também porque o líquido do corpo estará armazenado na parte central do organismo. Com o passar do tempo do dia, esse líquido ficará distribuído de forma mais uniforme devido ao efeito da gravidade.

Opostamente, ela pode ser superestimada após o exercício físico ou banho por causa do movimento do líquido do corpo ou a subida da temperatura do organismo apesar da desidratação real.

Notas Importantes

- Faça as suas medições na mesma hora do dia dentro das mesmas condições.
- O resultado medido depende do movimento do líquido do corpo e/ou da subida da temperatura do organismo. Os fatores que afetam o nível da água total do organismo podem ser a dormida, atividade física, ingestão de alimento e água, doenças e medicações, padrão de banho e urinação.
- Se você apresentar algum sintoma de desidratação, principalmente depois das atividades físicas ou banho, tome um líquido imediatamente. Os sintomas incluem secura na boca, dor de cabeça, tontura, pele sêca, aumento da temperatura, perda de concentração, etc. Se o sintoma persistir, consulte o seu médico imediatamente.
- Pessoas idosas estão sujeitas a maior risco de desidratação por terem menor sensibilidade à sede e outros sintomas racionais.
- Este instrumento não pode ser usado especificamente para determinar a porcentagem total da água do organismo recomendado para um indivíduo. Observe a alteração da porcentagem total da água do organismo a longo prazo para mantê-la num nível consistente e saudável.





O QUE É A MASSA MUSCULAR?

Esta função indica o peso de massa muscular no organismo.
A massa muscular inclui a parte músculo-esquelética, músculos moles (tais como os músculos cardíacos e os digestivos) e a água neles existente.
Os músculos desempenham um importante papel, já que funcionam como um motor em termos de consumo de energia. À medida que a massa muscular aumenta, o consumo de energia aumenta, ajudando a reduzir os níveis de gordura corporal excessivos e a perder peso de forma saudável.

O QUE É A ESCALA DA CONSTITUIÇÃO FÍSICA?

Esta função avalia a sua constituição física de acordo com o teor de gordura do organismo e massa muscular.
À medida que se vai tornando mais activo e reduz a quantidade de gordura do organismo, a escala da constituição física também se altera em conformidade.
Embora o seu peso não se altere, a massa muscular e os níveis de gordura do corpo podem mudar, tornando-o mais saudável e com menos risco de contrair determinadas doenças.
Cada pessoa deve determinar qual a constituição física que pretende obter e seguir uma dieta e um programa de exercícios para atingir tal objectivo.

Resultado	Escala da constituição física	Explicação
1	Obesidade oculta	**Obeso de constituição pequena** Avaliando o aspecto das pessoas pertencentes a este tipo 1, não parecem obesas. Contudo, estas possuem uma elevada percentagem de gordura corporal e pouca
2	Obesidade	**Obeso de constituição média** Embora este tipo 2 possua uma elevada percentagem de gordura corporal, o seu nível de massa muscular émoderado.
3	Constituição sólida	**Obeso de constituição grande** Em comparação com a pessoa mediana, este tipo de pessoa possui uma elevada percentagem de gordura corporal e de massa muscular.
4	Falta de exercício	**Pouca massa muscular e % de gordura corporal média** Em comparação com a pessoa mediana, este grupo possui uma percentagem de gordura corporal média e menos massa muscular.
5	Normal	**Massa muscular média e % de gordura corporal média** Pessoas com a percentagem adequada de gordura corporal e de massa muscular.
6	Musculação normal	**Elevada massa muscular e % de gordura corporal média (Atleta)** Pessoas com uma maior massa muscular e percentagem de gordura corporal média.
7	Magro	**Pouca massa muscular e % de gordura corporal reduzida** Este tipo possui uma menor percentagem de gordura corporal e uma menor massa muscular.
8	Magro e musculado	**Magro e musculado (Atleta)** Este tipo possui uma menor percentagem de gordura corporal e um nível adequado de massa muscular.
9	Muito musculado	**Muito musculado (Atleta)** Em comparação com a pessoa mediana, este grupo possui uma menor percentagem de gordura corporal e muita massa muscular.

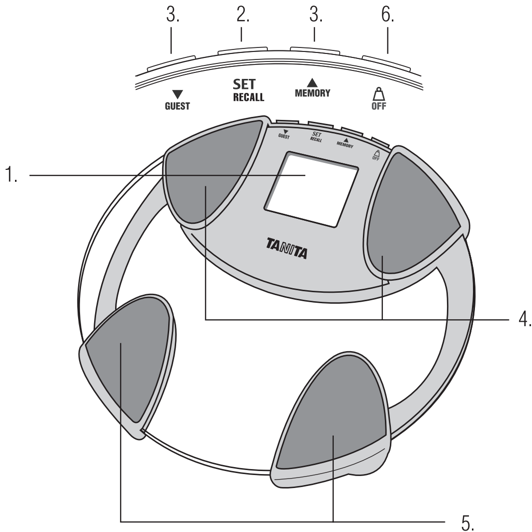
Fonte: Dados da Universidade de Columbia (Nova Iorque) e do Tanita Institute (Tóquio)



CARACTERÍSTICAS E FUNÇÕES

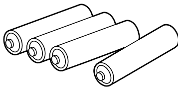
Plataforma de medição

1. Mostrador
2. Botão Set
3. Botão de setas (seleção)
4. Parte dianteira da sola do pé
5. Calcanhar
6. Chave Somente Pesagem



Acessórios

7. Pilhas tamanho pequeno (4)

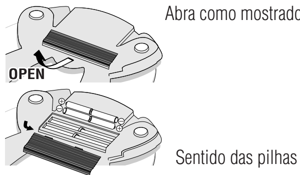


PREPARATIVOS ANTES DO USO

⚠ Colocando as pilhas

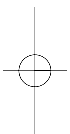
Abra a tampa do compartimento de pilhas atrás da plataforma de medição.
Coloque as pilhas pequenas fornecidas conforme indicado.
Nota: certifique-se de que o sentido das pilhas está correto. Se as pilhas forem posicionadas incorretamente, o fluido pode vazar e danificar o assoalho. Se você não pretende utilizar este aparelho por um período longo, é recomendável retirar as pilhas antes de guardá-lo.

Note que as pilhas eléctricas de fábrica podem ter perdido energia ao longo do tempo.



Abra como mostrado

Sentido das pilhas



⚠ Posicionando o monitor

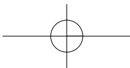
Coloque a plataforma de medição numa superfície dura e plana que tenha mínima vibração para assegurar a medição segura e precisa.
Nota: para evitar um possível ferimento, evite pisar na borda da plataforma.



Dicas de manuseio

Este monitor é um instrumento de precisão que utiliza a tecnologia state-of-art.
Para manter este aparelho numa melhor condição, siga cuidadosamente as instruções a seguir:

- Não tente desmontar a plataforma de medição.
- Guarde o aparelho na horizontal e coloque-o de forma que os botões não sejam pressionadas acidentalmente.
- Evite o impacto ou vibração excessiva ao aparelho.
- Guarde o aparelho num local livre de radiação solar direta, equipamento de calefação, umidade elevada ou alteração excessiva de temperatura.
- Nunca mergulhe o aparelho na água. Use o álcool para limpar os eletrodos e o limpador de vidros para mantê-lo lustrado. Evite o uso de sabão.
- Não pise na plataforma quando estiver molhada.
- Não deixe cair nada sobre a plataforma.





FUNÇÕES ÚTEIS

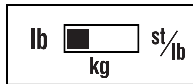
- O Monitor de Gordura do Organismo/Balança permite a você obter simultânea e facilmente o peso e medir a porcentagem de gordura do organismo simplesmente subindo na balança.
- O seu Monitor de Gordura do Organismo/Balança pode ser configurado para adulto ou criança (7 a 17 anos), homem ou mulher.
- Dados pessoais (homem/mulher, idade, altura, etc.) podem ser pré-configurados e gravados na memória até no máximo para 4 pessoas.
- O Indicador da Faixa de Saúde Única mostra automaticamente a posição da porcentagem de gordura do seu organismo dentro da faixa do gráfico (p. 56).
- Modo Convidado permite você obter a leitura sem a necessidade de reprogramar nenhuma das chaves pessoais.
- A chave Somente Pesagem permite a obtenção rápida do peso.
- O aparelho emite um "beep" útil quando ativado e em diversos estágios do processo de programação e do manuseio. Ouça estes sons que lhe orienta a subir no aparelho, observe a leitura ou confirme a configuração.

ALTERANDO A UNIDADE DE MEDIDA DO PESO

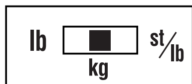
Nota: Uso exclusivo em modelos que possuem esta chave comutadora na parte inferior.

Você poderá alterar a medida de peso usando a chave comutadora, como demonstra a figura abaixo.
Nota: Ao selecionar o modo de peso libras ou stone-pounds (Unidade de Peso Britânica, equivalente a 6,348kg ou 14 lb), a programação de altura será automaticamente adaptada para pés e polegadas. Da mesma forma, ao selecionar o modo de peso Quilogramas , a altura será automaticamente adaptada para centímetros.

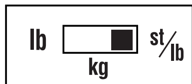
lb (Libras)



kg (Quilogramas)



st-lb (Stone-pounds (Unidade de Peso Britânica))



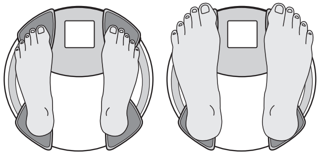
FUNÇÃO DESLIGAMENTO AUTOMÁTICO

A função desligamento automático desliga automaticamente a energia em seguintes casos:

- Se você interromper o processo de medição. A energia é desligada entre 10 a 20 segundos, dependendo do tipo de operação.
- Se um peso extraordinário é aplicado na plataforma.
- Se você não tocar em nenhuma chave ou botão dentro de 60 segundos durante a programação.*
- Após você encerrar o processo de medição.

***Nota:** se a energia for desligada automaticamente, repita os passos a partir de "Configurando e armazenando dados na memória" (p. 60).

OBTENDO LEITURA PRECISA



Calcanhares centrados nos eletrodos.

Os dedos dos pés podem ultrapassar a plataforma de medição.

Nota: A medição precisa não será possível se a sola do seu pé não estiver limpa, se seus joelhos estiverem dobrados ou se você estiver na posição sentada.

Para assegurar a precisão, a leitura deve ser feita sem roupa e com condições consistentes de hidratação. Mesmo que você não tire as roupas, sempre tire as meias antes de subir na plataforma de medição. Certifique-se de que seus calcanhares estão corretamente alinhados com os eletrodos da plataforma de medição. Não se preocupe mesmo que seus pés pareçam grande demais para o aparelho, pois a medição precisa pode ser obtido mesmo que os dedos dos seus pés ultrapassem a plataforma de medição. É melhor realizar a medição sempre no mesmo horário do dia. Espere em torno de três horas depois de levantar, comer ou praticar exercícios intensos antes de realizar a medição. Mesmo que a leitura esteja sendo feita enquanto as outras condições não possuam mesmos valores absolutos, ela é precisa para determinar a porcentagem de alteração desde que a leitura seja feita de forma consistente. Para monitorar o progresso, compare os resultados com pesos e porcentagens da gordura do organismo anteriormente obtidos por um período de tempo.



COMO DETERMINAR A PORCENTAGEM DE GORDURA DO ORGANISMO

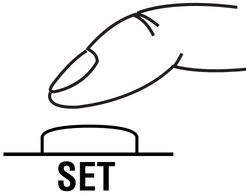
Só serão fornecidas leituras caso haja dados programados numa das memórias de dados pessoais ou no modo "Guest" (Convidado). O aparelho pode armazenar detalhes pessoais até 4 indivíduos.

1. Ligue o aparelho

Pressione o botão Set para ligar o aparelho (uma pez programado, um leve toque nas chaves pessoais liga o aparelho). O aparelho emitirá um beep para confirmar a ativação, os números das chaves pessoais serão mostrados e o mostrador ficará iluminado.

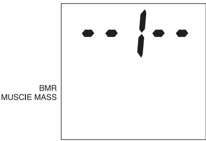
Nota: se você não operar o aparelho dentro de 60 segundos após ligar, o aparelho desligar-se-á automaticamente.

Nota: Se você cometer algum erro ou deseja desligá-lo antes de concluir a programação, pressione a chave Somente Pesagem para ( ) forçar o encerramento.



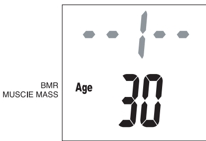
2. Selecione um número de chave pessoal

Pressione os botões de seta para cima ou para baixo para selecionar a chave pessoal. Ao atingir o número da chave pessoal que você deseja usar, pressione o botão Set. O aparelho emitirá um beep para confirmar.



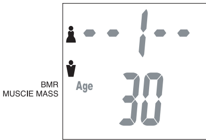
3. Selecione a sua idade

O mostrador mostra previamente a idade de 30 anos (a faixa de idade do usuário é de 7 a 99 anos). Um ícone de seta aparece no canto inferior esquerdo para indicar a configuração da idade. Use os botões de setas para cima e para baixo para mover os números. Quando atingir a sua idade, pressione o botão Set. O aparelho emitirá um beep para confirmar.



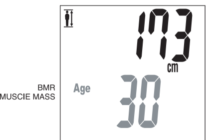
4. Selecione Male (homem) ou Female (mulher)

Use os botões de setas para cima e para baixo para mover através da configuração Female ( ) ou Male ( ) e pressione o botão Set. O aparelho emitirá um beep para confirmar.



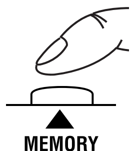
5. Especifique a sua altura

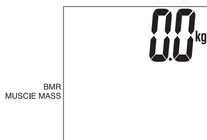
O mostrador mostra previamente a altura de 170cm (a faixa de altura do usuário é de 100cm – 220cm). Use os botões de setas para cima e para baixo para especificar a altura e pressione o botão Set. O aparelho emitirá um beep para confirmar.





LEITURA DO PESO E DA GORDURA DO ORGANISMO





1. Selecione Número de Dados Pessoais

Para ligar a unidadem pressioner o botão de seta para cima.
Use os botões para cima e para baixo para selecionar o número de seus dados pessoais.Pressione o botão Set para confirmar.

(Solte a tecla antes de 3 segundos ou aparecerá "Error" no mostrador.)
Ao soar o bip aparecerá o dado programado no mostrador.

O aparelho emitirá um beep e o mostrador mostrará "0.0". Após então suba na plataforma.

Nota:
- Se você subir na balança antes de aparecer "0.0", aparecerá "Error" no mostrador e não poderá obter a leitura. Também, se você não subir na plataforma de medição de peso dentro de mais ou menos 60 segundos após aprarecer"0.0", a alimentação elétrica será desligado automáticamente.
- Quando ligar a unidade com o botão para cima "Up" aparecerá primeiro a útima medição de dados pessoais.
- Os números não programados previamente serão omitidos automáticamente.

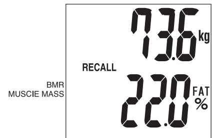
2. Obtenha a sua leitura

O seu peso será mostrado primeiro.Continue na plataforma.
Aparecerá "00000" no mostrador e desaparecerá dígito por dígito da direita para esquerda.
A porcentagem de gordura do seu organismo (%FAT) , porceritagem total da aqua e a Faixa de gordura do organismo aparecerá no mostrador.
O mostrador iluminado mostrará seu peso, %FAT e BMR três vezes alternadamente.
As leituras serão mostradas alternadamente 3 vezes como segue:

Nota: Não desça antes que a porcentagem da gordura do organismo seja mostrado.

3. Função de recuperar





Para recuperar leituras anteriores, prima o botão SET durante a visualização das leituras.
Prima novamente o botão SET para regressar à visualização dos resultados actuais de peso e % de gordura corporal.

ENTENDENDO A SUA LEITURA

Indicador da Faixa de Saúde (somente para Adulto Padrão*)

O monitor/balança da gordura do organismo compara a gordura do seu organismo com o gráfico da faixa saudável de gordura do organismo.
Seguindo a leitura da porcentagem da gordura do seu organismo, uma barra preta iluminar-se-á ao longo da parte inferior do seu mostrador, identificando a posição em que você se localiza na faixa de gordura do organismo conforme a sua idade e sexo. Por exemplo, se o quadrado aparecer sobre a área de (0), a sua faixa está dentro da faixa saudável. Se o quadrado aparecer sobre a área de (-), a sua faixa está abaixo da faixa saudável. Para ver mais sobre faixa saudável, vide página 56.

−	0	+	++
Abaixo	Saudável	Acima	Obeso

(-) : Escassez de gordura: abaixo da faixa de porcentagem da gordura do organismo saudável. Há elevado risco de saúde.
(0) : Saudável, dentro da faixa de porcentagem da gordura do organismo saudável para sua idade e sexo.
(+) : Excesso de gordura: acima da faixa de porcentagem da gordura do organismo saudável. Há elevado risco de saúde.
(++) : Obeso: muito acima da faixa de porcentagem da gordura do organismo saudável. Há elevado risco de saúde relacionado com obesidade.

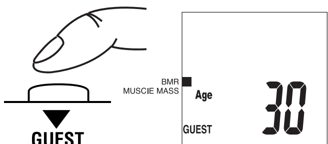
***Nota:** se você selecionar o modo Atleta, o aparelho não mostrará o Indicador da Faixa de Saúde. Os atletas podem ter a faixa de gordura do organismo mais baixa em função da atividade esportiva própria.
(a faixa de idade do usuário é de 18 a 79)



PROGRAMANDO MODO CONVIDADO

O modo Convidado permite-lhe efectuar uma leitura para um novo utilizador sem perder os dados pessoais armazenados numa memória pessoal.
Prima o botão ▼ ; depois siga o processo habitual para introduzir os dados pessoais. Introduzir: idade, sexo e altura.

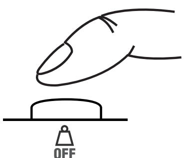
Nota: se você subir na plataforma antes de aparecer "0.0", o mostrador mostrará "Error" e você não obterá a leitura.



SOMENTE A LEITURA DO PESO

Selecione a chave Somente Pesagem

Pressione a chave Semente Pesagem. Após 2 a 3 segundos aparecerá "0.0" no mostrador e o aparelho emitirá um beep. Quando "0.0" aparecer no mostrador, suba na platafomra. Aparecerá o valor do peso do seu corpo. Se você permanecer na plataforma, o mostrador iluminar-se-á aproximadamente por 30 segundos e então o aparelho desligar-se-á automaticamente.. Se você subir na plataforma, o peso será mostrado aproximadamente por 5 segundos, em seguida aparecerá "0.0" e o aparelho desligar-se-á automaticamente.



LOCALIZANDO DEFEITOS

Se ocorrer seguintes problemas... então...

- **Aparece um formato errado de Peso seguido de kg, lb ou st-lb**
  Consulte "Alterando a unidade de medida de peso" na pág. 59.
- **Aparece "Lo" no mostrador, aparecem todos os dados, e desaparece imediatamente.**
  As pilhas estão fracas. Quando essa mensagem aparece, substitua as baterias imediatamente, pois pilhas fracas afetam a precisão da sua medida. Troque todas as baterias ao mesmo tempo com novas pilhas pequenas.
  Nota: suas configurações não serão apagadas quando você remove as pilhas.
- **Aparece "Err" durante a medição.**
  Suba na plataforma com o mínimo de movimento.
  Se o aparelho detectar o movimento, ele pode não medir precisamente o seu peso.
- **Não aparece a porcentagem da gordura do organismo, ou aparece "----" após a medição do peso.**
  Seus dados pessoais não foram programados. Siga os passos da página 60.
  Certifique-se de que suas meias foram retiradas e que a sola do seu pé está limpa e apropriadamente alinhada com os guias da plataforma de medição.
- **Aparece "OL" durante a medição.**
  A leitura não pode ser obtida se a capacidade de peso for excedido.
- **Aparece "Err FAT%" durante a medição.**
  A porcentagem da gordura do organismo está acima de 75% e a leitura não pode ser obtida pelo aparelho.